

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan tentang “efektivitas pola kayuhan S dan pola kayuhan tanpa S terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet renang pemula usia 13- 15 tahun club renang Tirta Wahyu Kisaran tahun 2012” dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kayuhan pola S terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet renang pemula usia 13-15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran tahun 2012.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kayuhan pola *Tanpa S* terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet renang pemula usia 13-15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran tahun 2012.
3. Latihan kayuhan Pola S lebih efektif daripada kayuhan pola tanpa S terhadap hasil renang gaya bebas 20 meter pada atlet renang pemula usia 13-15 tahun club Tirta Wahyu Kisaran.

B. Saran- saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan 1-3 tersebut, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada sampel sebagai atlet perlu meningkatkan kemampuan renang gaya bebas dengan lebih intensif dan tekun dalam melakukan latihan.

2. Kedua pola kayuhan yang telah dilakukan sebaiknya dapat dijadikan sebagai pedoman oleh atlet serta pelatih dalam melakukan latihan meningkatkan hasil renang gaya bebas.
3. Sebaiknya sebelum melakukan teknik renang gaya bebas perlu juga dilatih unsure kondisi fisik yang dapat menunjang terhadap kemampuan dan keterampilan berenang gaya bebas salah satunya dengan pola kayuhan S.
4. Diharapkan kepada para pelatih khususnya pelatih renang, kedua pola kayuhan tersebut akan menambah wawasan variasi pola kayuhan.
5. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman, baik untuk kegiatan latihan maupun untuk kegiatan penelitian lanjutan yang ada kaitannya dengan permasalahan ini dengan ruang lingkup yang lebih luas.

Tabel 6. Pelaksanaan Penelitian

Waktu Pelaksanaan	Kegiatan Pelaksanaan
Rabu – Sabtu 9 – 28 Mei 2012	Observasi ke kolam renang Tirta Wahyu Kisaran
Senin 28 Mei 2012	Pengambilan populasi dan sampel
Kamis 31 Mei 2012	Pengambilan data awal sampel
Selasa 26 Juni 2012	Seminar proposal
Senin 16 Juli 2012	Pre Test
Selasa 17 Juli 2012 s/d Senin 13 Agustus 2012	Kegiatan penelitian Memberikan program latihan dengan 16 kali pertemuan pada hari Senin, Selasa, Kamis, Jumat yang dimulai pada pukul 16.00 WIB – 18.00 WIB
Selasa 14 Agustus 2012	Post Test
Kamis 16 Agustus 2012 s/d Senin 20 Agustus 2012	Pengolahan Data
Rabu 22 Agustus 2012 s/d Minggu 26 Agustus 2012	Pengetikan BAB 4 dan BAB 5 serta hal – hal yang perlu diperbaiki dalam proses pembuatan skripsi