

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dari bab IV dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelatihan dengan menggunakan metode *interval* dapat meningkatkan hasil latihan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra usia 14-15 tahun *club* lumba-lumba Binjai tahun 2012.
2. Hasil tes awal (pre-test) menunjukkan dari 11 atlet, hanya 1 atlet yang sudah memenuhi target dengan pencapaian persentase penilaian hasil 80% dan persentase ketuntasan klasikal sebesar 9%. Sedangkan 10 atlet tidak memenuhi target dengan pencapaian persentase penilaian hasil $< 80\%$ dan persentase ketuntasan klasikal sebesar 91%, dengan skor rata – rata yang diperoleh atlet adalah 75.
3. Kemudian setelah diberikan tindakan pada siklus I selama 18X pertemuan, atlet diberi tes hasil latihan I kemudian diperoleh sebanyak 9 atlet (82%) telah memenuhi target dalam latihan. Dari hasil penelitian maka diperoleh persentase nilai rata-rata hasil latihan atlet pada siklus I adalah 81.36 dengan tingkat ketuntasan klasikal atlet sebesar 82%. Dengan demikian dapat terlihat ada peningkatan hasil latihan dari sebelum siklus ke sesudah siklus.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pelatih renang untuk dapat menggunakan metode *interval* pada pelatihan renang gaya bebas 50 meter karena hal ini dapat membangkitkan semangat latihan atlet dan hasil latihan atlet.
2. Dari hasil penelitian ditemukan kebanyakan atlet tidak aktif atau tidak bersemangat dalam melaksanakan program latihan, maka disarankan kepada pelatih yang akan melaksanakan strategi atau pun metode ini diharapkan dapat mengerti bagaimana cara memotivasi atlet untuk lebih aktif dan bersemangat dalam latihan.
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan Metode *Interval*.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode *interval* kiranya dapat mencoba dengan pembahasan yang lainnya.

Dan diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan olahraga khususnya dalam penggunaan metode *interval*.