

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwasanya ada peningkatan hasil latihan *Interval* dalam renang gaya bebas, walaupun peningkatan yang di alami belum sesuai dengan target kecepatan pada keseluruhan atlet yang menjadi sampel . Hal ini disebabkan adanya proses latihan telah dilakukan belum seefektif mungkin, walaupun pelatih memberikan pengulangan latihan yang sudah terbuat dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami teknik dasar latihan *interval* serta memberikan lebih banyak contoh sehingga atlet benar-benar memahami materi latihan yang diberikan oleh pelatih, tetapi dalam waktu yang hanya sekian bulan belum cukup untuk meningkatkan kecepatan sesuai dengan kecepatan waktu nasional.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
2. Kepada kepala kolam renang *Club* Lumba-Lumba Binjia, juga diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana di tempat latihan yang

dibutuhkan sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

3. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet tidak memahami penggunaan teknik dasar *Interval* dalam renang gaya bebas, disarankan pada atlet agar menerapkannya dalam proses berlatih.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama, agar penelitian menjadi lebih baik.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan latihan *interval* kiranya dapat mencoba dengan bentuk materi latihan lainnya.