

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan dengan menggunakan latihan hipoksik, diperoleh hasil tes kemampuan teknik renang, yaitu 2 orang atlet (28,57%) telah mencapai target latihan dan 5 orang atlet (71,43%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 70. Setelah dilaksanakan latihan renang dengan menggunakan latihan hipoksik terjadi peningkatan hasil yang dicapai oleh atlet, yaitu pada tes kemampuan teknik renang diperoleh hasil, yaitu 6 orang atlet (85,71%) telah mencapai target latihan dan 1 orang atlet (14,29%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 82,14.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat telah terjadi peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai pada siklus I telah sesuai dengan target yang ditetapkan sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan latihan hipoksik dapat meningkatkan kemampuan tehnik renang 50 meter gaya gaya kupu-kupu pada atlet pemula *club* Bina Tirta Medan tahun 2013.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan metode latihan hipoksik dalam melatih kemampuan teknik renang atlet.
2. Kepada atlet, agar dapat mengikuti latihan dengan lebih baik lagi agar kemampuan teknik renang dapat lebih baik.
3. Kepada mahasiswa, agar dapat mencoba penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan variasi-variasi atau metode latihan yang baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*, Yogyakarta: PT. Rineka Cipta
- Benny (2003). *Perbedaan Pengaruh Latihan Sprint Renang Gaya Bebas Hipoksik dengan Non Hipoksik Terhadap Peningkatan Kemampuan Anaerobik pada Mahaatlet Jurusan PKO FIK Unimed T.A. 2001/1012*. Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed.
- Bompa O, Tudor. (1988). *Theory and Methodology Of Training The Key To Athletics Performance*. Low Kendal Hunt. Publishing. Company: Dubuqe.
- Counsilman, James (1986). *The handbook of swimming*. London : Pelham Books.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta.
- Hendromartono, Soejoko. (1992). *Olahraga Pilihan Renang*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Kurnia, Daeng, dan Murni, Muhammad (1991). *Renang*. Jakarta : PRSI.
- Maglischo, E. W. (1982) *Swimming Faster a Comprehensip Guide Tyo The Science of Swimming*. California : Mayfield Publishing Company California.
- Rachi, Masakatsu (1994). *Renang Metode Standar Japan Internasional*. Bandung : Cooperation Agency (JKA)
- Robb Orr, Jane B. T. (1994). *Dasar – Dasar Mengajar Renang*. Bandung : Angkasa.
- Sukinto dan Sukarno (1983). *Renang dan Metodik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta : P. T. Rosda Jayapura.
- Thomas, David G. (1996). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta : PT. Raja Grapindo Persada.
- Tim Penyusun (2004). *Pedoman Penulisan Skripsi*, Medan. : FIK