

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah melalui latihan *Hand paddle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil latihan renang gaya bebas pada atlet putra Amphibi Swimming Club Unimed. Nilai rata-rata atlet pada tes awal adalah 25% (Kurang), pada siklus I nilai rata-rata atlet meningkat menjadi 62,5 (belum tercapai) dengan target yang ditentukan kemudian dilakukan siklus II dengan nilai rata-rata 100% (sangat baik). Sedangkan hasil penilaian proses pada tes awal 35.4%, pada siklus I nilai rata-rata atlet 59.5%, dan pada siklus II 86.6%

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan :

1. Agar pelatih renang lebih meningkatkan kualitas latihan renang khususnya gaya bebas melalui latihan *Hand Paddle*.
2. Agar hasil penelitian dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang membahas renang, khususnya pada gaya bebas.
3. Sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.