

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus I setelah tes kecepatan renang gaya dada I dapat dilihat bahwa kemampuan awal atlet dalam melakukan renang gaya dada dapat dilihat bahwa dari 5 orang atlet terdapat 4 orang atlet (80%) yang telah mencapai ketuntasan latihan, sedangkan 1 orang atlet (20%) yang belum mencapai ketuntasan belajar, dengan aktivitas atlet pada siklus I secara keseluruhan adalah 00.48.21 detik. Persentase ketuntasan kalsikal yang diperoleh 80% ini menjelaskan bahwasanya atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai telah mencapai ketuntasan latihan secara klasikal yaitu $\geq 70\%$ atletnya telah melampaui target kenaikan kecepatan 10%.

Berdasarkan hasil pembahasan di bab IV maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan dengan "Latihan *Half squat dan interval jarak 25 meter* Pada Atlet Putra Kelompok Umur III (11-12 Tahun) Perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012/2013 dapat meningkatkan kecepatan dalam gerakan renang gaya dada.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pengurus agar dapat memfasilitasi sarana dan prasarana yang cukup demi berlangsungnya latihan yang baik.
2. Disarankan kepada pelatih perkumpulan renang lumba-lumba Binjai untuk mempertimbangkan penggunaan alat bantu *half squat dan interval jarak 25*

meter dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat latihan atlet.

3. Dari hasil penelitian ditemukan kebanyakan atlet tidak berani mengajukan pendapat ataupun pertanyaan tentang hal-hal yang belum dimengerti secara langsung kepada pelatih ketika proses latihan berlangsung, maka disarankan kepada pelatih yang akan melaksanakan strategi ini diharapkan dapat mempelajari bagaimana cara memotivasi atlet untuk berani berbicara ataupun bertanya.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED untuk dapat mencoba melakukan model Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan alat bantu *half squat* dan *interval jarak 25 meter* pada materi yang lain.
5. Dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi para peneliti berikutnya dengan tema dan permasalahan yang sama.