

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan pola kayuhan S memberikan pengaruh terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015.
2. Latihan pola kayuhan tegak lurus memberikan pengaruh yang terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015.
3. Latihan pola kayuhan S tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan pola kayuhan tegak lurus terhadap hasil kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula usia 13-14 tahun perkumpulan renang Bina Tirta Medan 2014/2015.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan pola kayuhan S dan latihan pola kayuhan tegak lurus karena sama-sama berpengaruh terhadap kemampuan hasil renang 50 meter gaya bebas.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.

3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
4. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet yang tidak memahami penggunaan teknik dasar pola kayuhan S dalam renang gaya bebas, disarankan kepada atlet agar menerapkannya dalam proses berlatih.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan latihan pola kayuhan S kiranya dapat mencoba dengan bentuk materi latihan lainnya.
6. Kepada kepala kolam renang *club* Bina Tirta Medan, juga diharapkan menyediakan segala sarana dan prasarana di tempat latihan yang dibutuhkan sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan.
7. Kepada para pelatih agar lebih banyak melakukan program latihan pola kayuhan S dengan tidak meninggalkan pola kayuhan tegak lurus.