

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil ujicoba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Diperlukan pengembangan alat bantu latihan resistensi menggunakan parasut pada cabang olahraga renang agar dapat meningkatkan power pada atlet.
2. Melalui pengembangan alat bantu latihan resistensi berupa parasut renang, atlet dapat menggunakan dua beban dengan satu alat.
3. Alat bantu latihan resistensi berupa parasut renang mampu berfungsi dengan baik.
4. Berdasarkan hasil ujicoba pada kelompok kecil dan besar, efektivitas dari parasut renang yang baru lebih besar dari produk sebelumnya.
5. Berdasarkan hasil ujicoba kelompok kecil dan besar, efisiensi dari parasut renang yang baru lebih besar dari produk sebelumnya.

THE
Character Building
UNIVERSITY

5.2 Saran

Berdasarkan hasil ujicoba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Agar pengembangan alat berupa parasut renang ini dapat digunakan oleh atlet dan pelatih serta masyarakat luas, sebaiknya diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasikan sehingga dapat dipublikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.
2. Hasil pengembangan alat bantu latihan resistensi menggunakan parasut dapat disebarluaskan pada klub-klub renang di Indonesia
3. Bagi Peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian berupa eksperimen menggunakan alat bantu latihan resistensi berupa parasut renang.