

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis statistik dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan interval 1:1 terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada pada Perenang Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan interval 1:2 terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet pada Perenang Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari antara metode latihan interval 1:1 dan metode latihan interval 1:2 terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya dada pada Perenang Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dikemukakan beberapa saran bagi peningkatan kondisi fisik perenang khususnya gaya dada adalah, sebagai berikut:

1. Bagi pelatih renang agar meningkatkan kemampuan kondisi fisik atletnya sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik sehingga dapat melakukan gerakan berenang dengan cepat dan memenangkan lomba.

2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan interval 1:1 secara signifikan dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada sehingga kepada pelatih renang dan juga instruktur renang agar menggunakan latihan interval 1:1 dalam meningkatkan kecepatan perenang gaya dada pada khususnya.
3. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dan metode latihan interval 1:2 secara signifikan dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada sehingga kepada pelatih renang dan juga instruktur renang agar menggunakan latihan interval 1:2 dalam meningkatkan kecepatan perenang gaya dada pada khususnya.
4. Bagi peneliti lain, untuk dapat melakukan penelitian yang relevan dengan memperhatikan variabel lain yang mungkin ikut mempengaruhi kemampuan teknik dan juga kemampuan fisik yang diperlukan dalam perlombaan renang.
5. Penelitian ini baru dilaksanakan terhadap Perenang Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021 saja, oleh karena itu sangat memungkinkan untuk dilakukan di tempat lain dengan kelompok populasi yang lebih luas.
6. Karena penelitian ini sifatnya terbatas maka disarankan bagi peneliti lainnya agar dilakukan penelitian lain dan mengembangkannya atau meneliti dengan variabel lainnya yang berhubungan dengan prestasi perenang agar lebih baik, dimana dapat dikembangkan dari segi kondisi fisik, kemampuan teknik bahkan psikologi atlet itu sendiri.