

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

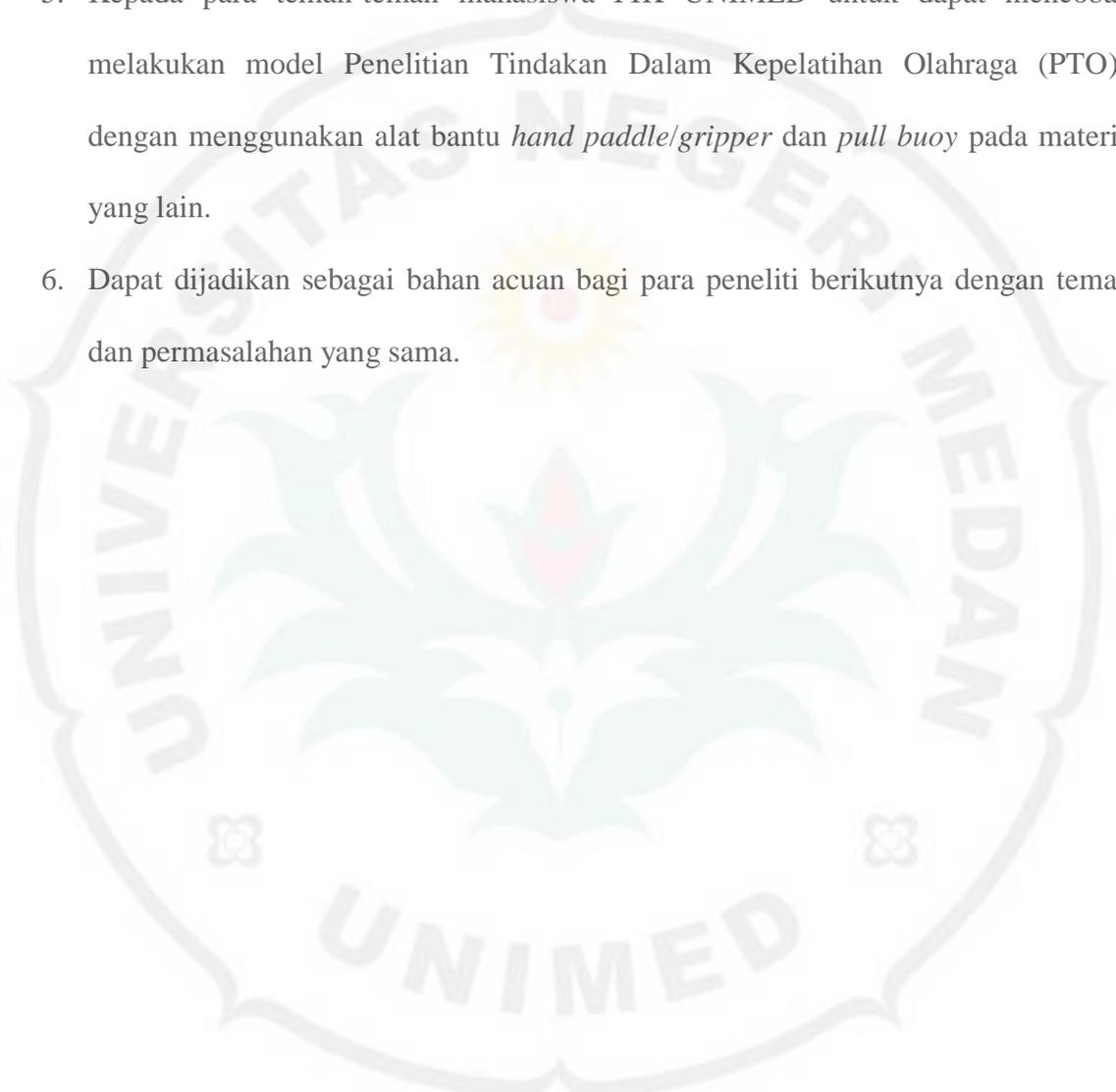
Berdasarkan hasil pengujian dan pembahasan hasil penelitian ini, Dapat disimpulkan bahwa latihan *interval* menggunakan alat bantu dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet putra usia 13-14 tahun *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.

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 *Hand paddle/gripper* dan *pull buoy* dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat latihan atlet.
3. Kepada para guru olahraga agar dapat menerapkan latihan menggunakan alat bantu sebagai salah satu bentuk pembelajaran dalam cabang olahraga renang.
4. 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.

5. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED untuk dapat mencoba melakukan model Penelitian Tindakan Dalam Kepeleatihan Olahraga (PTO) dengan menggunakan alat bantu *hand paddle/gripper* dan *pull buoy* pada materi yang lain.
6. Dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi para peneliti berikutnya dengan tema dan permasalahan yang sama.



THE
Character Building
UNIVERSITY