

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya ada peningkatan hasil latihan *Interval* dalam renang gaya punggung melalui latihan *interval* pendek 25 meter dan menggunakan alat bantu *Swimming fins*. Hal ini disebabkan adanya proses latihan telah dilakukan seefektif mungkin, dimana peneliti memberikan pengulangan latihan yang sudah terbuat dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami teknik dasar latihan *interval* pendek 25 meter dan menggunakan alat bantu *Swimming fins* serta memberikan lebih banyak contoh sehingga sebagian besar atlet benar-benar memahami materi latihan yang diberikan oleh peneliti.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
2. Kepada kepala kolam renang Tirta Kartika Medan, juga diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana di tempat latihan yang dibutuhkan sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

3. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet tidak memahami penggunaan teknik dasar *Interval* dalam renang gaya punggung, disarankan pada atlet agar menerapkan latihan *interval* pendek 25 meter dan menggunakan alat bantu *Swimming fins*.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama, agar penelitian menjadi lebih baik.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan latihan *interval* pendek 25 meter dan menggunakan alat bantu *Swimming fins*, kiranya dapat mencoba dengan bentuk materi latihan lainnya.