

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

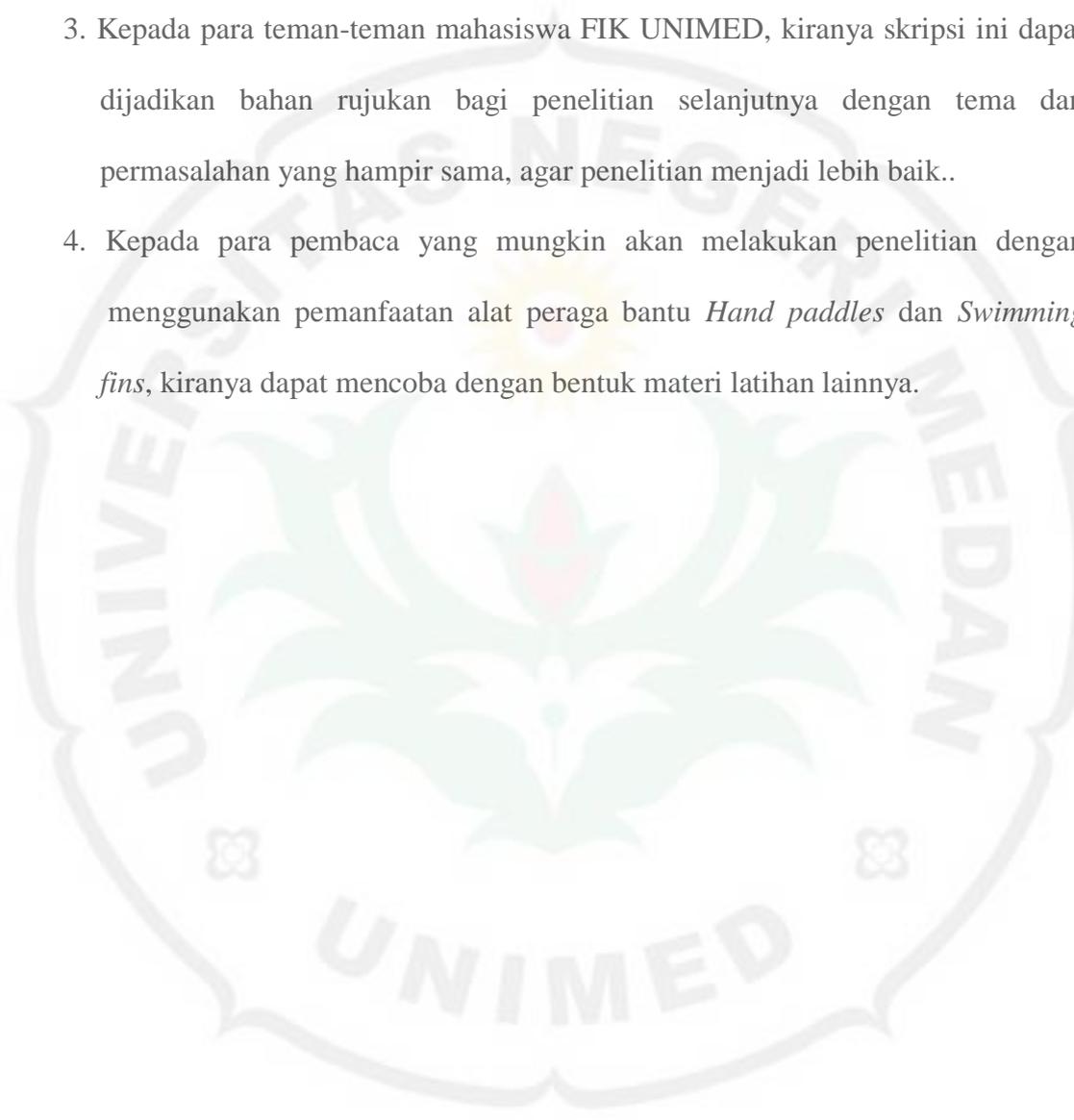
Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya ada peningkatan hasil latihan *Interval* dalam renang gaya punggung melalui pemanfaatan alat peraga *Hand paddles* dan *Swimming fins*. Hal ini disebabkan adanya proses latihan telah dilakukan seefektif mungkin, dimana pelatih memberikan pengulangan latihan yang sudah terbuat dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami teknik dasar *Interval* di dalam air menggunakan alat bantu *Hand paddles* dan *Swimming fins* serta memberikan lebih banyak contoh sehingga atlet benar – benar memahami materi latihan yang diberikan oleh pelatih.

B. Saran – saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih dan atlit, 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 Pembina *club* Bina Tirta Medan, juga diharapkan dapat menyediakan segala sarana dan prasarana di tempat latihan yang dibutuhkan sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

3. 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..
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan pemanfaatan alat peraga bantu *Hand paddles* dan *Swimming fins*, kiranya dapat mencoba dengan bentuk materi latihan lainnya.



THE
Character Building
UNIVERSITY