

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan dengan menggunakan latihan hipoksik, diperoleh hasil tes kemampuan teknik renang, yaitu 2 orang atlet (28,57%) telah mencapai target latihan dan 5 orang atlet (71,43%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 71,79. Setelah dilaksanakan latihan renang dengan menggunakan latihan hipoksik terjadi peningkatan hasil yang dicapai oleh atlet pada siklus I, yaitu 4 orang atlet (57,14%) telah mencapai target latihan dan 3 orang atlet (42,86%) mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 78,93. Penelitian dilanjutkan ke siklus II dan diperoleh hasil, 6 orang atlet (85,71%) telah mencapai target latihan dan 1 orang atlet (14,29%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 82,68.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat telah terjadi peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai pada siklus II telah sesuai dengan target yang ditetapkan sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan latihan hipoksik dapat meningkatkan kemampuan tehnik renang 50 meter gaya bebas pada atlet pemula *club* Bina Tirta Medan tahun 2013.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan metode latihan hipoksik dalam melatih kemampuan teknik renang atlet.
2. Kepada atlet, agar dapat mengikuti latihan dengan lebih baik lagi agar kemampuan teknik renang dapat lebih baik.
3. Kepada mahasiswa, agar dapat mencoba penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan variasi-variasi atau metode latihan yang baru.