

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung oleh deskripsi teori serta analisis data, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa

1. Profil kondisi fisik atlet Klub Renang Indonesia Star Aquatic adalah sebagai berikut:

- a. Dari data hasil tes start to take off diperoleh rata-rata 40% hasil tes menunjukkan bahwa start to take off atlet Klub Renang Indonesia Star Aquatic dalam kategori kurang.
- b. Dari data hasil tes take off diatas rata-rata hasil tes 27 % menunjukkan bahwa take off atlet Klub Renang Indonesia Star Aquatic dalam kategori baik.
- c. Dari data hasil tes flight diatas hasil rata-rata tes menunjukkan 47% menunjukkan bahwa profil flight atlet Klub Renang Indonesia Star Aquatic dalam kategori baik sekali.
- d. Dari data hasil rata-rata tes Entry diperoleh 33% hasil tes menunjukkan bahwa profil start to take offatlet Klub Renang Indonesia Star Aquatic dalam kategori cukup.

- e. Dari data hasil rata-rata tes Under Water diperoleh 53% hasil tes menunjukkan bahwa profil start to take off atlet Klub Renang Indonesia Star Aquatic dalam kategori sangat kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti menyarankan :

1. Diharapkan bagi para atlet Klub Renang Indonesia Star Aquatic agar lebih maksimal dalam berlatih terutama teknik yang kurang.
2. Diharapkan bagi pelatih untuk memiliki pemahaman tentang komponen teknik yang spesifik pada cabang olahraga renang, serta memberikan variasi latihan yang menarik juga bertahap untuk meningkatkan teknik agar lebih maksimal.
3. Diharapkan bagi pelatih agar lebih dapat mengerti dan memahami kondisi fisik atlet agar lebih maksimal dalam pencapaian baik teknik maupun performa di kolam renang.