

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi, analisa dan interpretasi data yang telah diuraikan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Metode latihan *stretchcordz* (katrol air) dapat meningkatkan hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub renang Universitas Negeri Jakarta.
2. Metode latihan *vertical board* (papan vertikal) dapat meningkatkan hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub renang Universitas Negeri Jakarta.
3. Metode latihan *stretchcordz* (katrol air) lebih baik untuk meningkatkan hasil renang 50 meter gaya bebas dibandingkan metode latihan *vertical board* (papan vertikal) pada atlet klub renang Universitas Negeri Jakarta.

#### B. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian ini peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan prestasi renang jarak pendek khususnya renang gaya bebas dibutuhkan kekuatan dan *power* tungkai yang baik dikarenakan frekuensi gerakannya lebih banyak dibandingkan frekuensi

kayuhan lengan dan alat bantu latihan yang dapat meningkatkannya yaitu metode latihan dengan menggunakan alat *strechcordz* (katrol air).

2. Kepada atlet ataupun pengguna alat *strechcordz* (katrol air) diharapkan mempergunakan alat ini dengan benar mulai dari cara pemakaian *belt* atau ikatan *strechcordz* (katrol air) yang harus pas pada bagian pinggang dan harus simetris dengan karet *strechcordz* (katrol air) yang sudah dikaitkan pada *startblock* karena jika pemakaian *belt* tidak dilakukan dengan benar dan posisinya tidak simetris maka karet *strechcordz* (katrol air) akan mengganggu pada saat gerakan kaki dilakukan.
3. Kepada para pelatih cabang olahraga renang hendaknya mengetahui metode-metode latihan yang baik untuk digunakan dalam meningkatkan hasil renang 50 meter gaya bebas dan dapat menggali atau mengembangkan metode latihan baik yang sudah ada maupun yang baru
4. Bagi para peneliti berikutnya yang ingin membuktikan lagi efek dari metode latihan *strechcordz* (katrol air) dalam peningkatan hasil renang jarak pendek sebaiknya menggunakan sampel yang lebih banyak lagi dan melibatkan atlet *elite* agar terlihat adanya perbedaan hasil yang lebih signifikan lagi antara metode latihan *strechcordz* (katrol air) dan metode latihan *vertical board* (papan vertikal).