

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian data yang diperoleh dari Mahasiswa Renang II FIK UNJ dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa :

1. Metode latihan *tube kick (karet sintesis)* dapat meningkatkan hasil renang 25 meter gaya bebas pada mahasiswa renang II FIK UNJ.
2. Metode latihan *bucket kick (swim parachute)* dapat meningkatkan hasil renang 25 meter gaya bebas pada mahasiswa renang II FIK UNJ.
3. Metode latihan *bucket kick (swim parachute)* lebih efektif untuk meningkatkan hasil renang 25 meter gaya bebas dibandingkan metode latihan *tube kick (karet sintesis)* pada mahasiswa renang II FIK UNJ.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti ingin menyampaikan saran-saran diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Agar dapat meningkatkan suatu hasil untuk renang gaya bebas maka disarankan menggunakan latihan *bucket kick* yang di mana jenis latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.
2. Untuk para peneliti sebaiknya dapat menggunakan sampel lebih banyak lagi, agar data yang diinginkan dapat mencapai hasil yang lebih baik.
3. Untuk para pelatih ataupun para dosen agar dapat memberikan suatu beban latihan yang bervariasi, agar dapat mencapai hasil gaya renang yang lebih baik lagi.
4. Untuk para dosen maupun para pelatih agar mampu dapat menguasai jenis latihan beban atau program latihan yang lebih banyak lagi dalam renang gaya bebas