

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan dari penelitian dan pengembangan bentuk model latihan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang.

Menghasilkan produk akhir berupa pengembangan model latihan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang Sekolah Olahragawan Ragunan yang terdiri atas 6 item model latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Adapun variasi model latihan tersebut adalah : (1) *The Lying Single Leg on Swiss Ball*, (2) *Lounges with swiss ball*, (3) *Glutes Butt Blaster*, (4) *Squat against Wall*, (5) *Swiss Ball Feet Up And Down*, (6) *Swiss Ball Feet Taps Side*. Dan model latihan kekekuatan otot tungkai menggunakan media *swiss ball* dikembangkan lebih menjadi inovatif dan variatif.

B. Saran

Pada bagian ini dikemukakan beberapa saran yang diberikan oleh peneliti sehubungan dengan model latihan yang di kembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran deseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model latihan otot tungkai menggunakan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang yang dapat digunakan sebagai model melatih oleh pelatih, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana.

2. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam mengembangkan penelitian ini kearah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut :

- a. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun pembinaan tempat latihan seperti pelatnas yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- b. Hasil peningkatan model latihan otot tungkai menggunakan *swiss ball* untuk cabang olahraga renang ini dapat disebarluaskan ke seluruh pelatih di Indonesia.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap peningkatan model latihan otot tungkai menggunakan *swis ball* untuk cabang olahraga renang.