

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Terdapat peningkatan hasil latihan yang menggunakan *rubber resistance* dengan metode repetition training, akan tetapi secara penghitungan statistik tidak meningkat secara signifikan.
2. Terdapat peningkatan hasil latihan yang menggunakan *weight belt* dengan metode repetition training. akan tetapi secara penghitungan statistik tidak meningkat secara signifikan.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode *repetition training rubber resistance* dengan *weight belt* terhadap peningkatan kecepatan berenang gaya bebas 15 m.

5.2 Saran

Saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut dengan sample yang besar, dengan jumlah sampel yang lebih *representative* mempengaruhi hasil penelitian dan menghasilkan kajian yang lebih dalam.
2. Perlu juga diadakan penelitian dengan kelompok umur yang berbeda, dengan gaya renang lainnya seperti :gaya dada, gaya kupu-kupu dan gaya punggung.

3. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa latihan menggunakan *weight belt* dan *rubber resistance* dengan metode *repetition training* bukanlah satu-satunya unsur yang dapat meningkatkan prestasi seorang perenang. Oleh karena itu perlu ditunjang latihan selain latihan menggunakan alat tersebut.
4. Penulis berharap akan lebih banyak lagi para calon sarjana yang mampu melakukan penelitian khususnya tentang cabang olahraga renang dengan metode yang lainnya dengan harapan mampu menambah pembendaharaan bentuk latihan menuju hasil yang lebih baik.