

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari alat bantu hand paddle pada kecepatan renang gaya bebas pada anak kelompok umur (KU) IV di *Club* YSC. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa Pengaruh latihan menggunakan hand paddle terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak kelompok umur (KU) IV di *Club* YSC menyatakan bahwa tes akhir dengan perolehan nilai thitung 3,905 dari hasil uji t tersebut dan nilai ttabel 1,734 maka hasil uji thitung > ttabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan hand paddle terhadap kecepatan renang gaya bebas pada anak kelompok umur (KU) IV di *Club* YSC. Dapat disimpulkan bahwa alat bantu hand paddle dapat membantu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada anak kelompok umur (KU) IV di *Club* YSC.

5.2 SARAN

Dari hasil penelitian dengan pertimbangan keterbatasan dalam penelitian, maka dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

5.1.1 Bagi *Club* YSC

Sebagai perbaikan pada program latihan renang pada klub renang tersebut agar program latihan menjadi lebih efektif dan efisien sehingga kualitas dapat meningkatkan hasil yang maksimal.

5.1.2 Bagi pelatih

Melalui penelitian ini pelatih dapat menggunakan alat bantu hand paddle untuk meningkatkan hasil kecepatan renang khususnya gaya bebas.

5.1.3. Bagi Anak kelompok umur (KU) IV *Club* YSC

Anak dapat memperoleh pengalaman baru melalui alat bantu hand paddle yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Anak juga bisa mengetahui bahwa hasil penelitian ini bermanfaat bagi anak untuk meningkatkan kecepatan berenang.

5.1.4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti penelitian lebih lanjut atau penelitian serupa, disarankan untuk memperbanyak jumlah sampel dan variable lainnya yang menjadi faktor pendukung peningkatan kecepatan seperti kekuatan, ketepatan, teknik, elastisitas otot, konsentrasi dan semangat lain.