

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilaksanakan, diperoleh kesimpulan bahwa latihan *flutter kickboard* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada atlet *Club Bcaquatics*. Kesimpulan tersebut didasarkan pada hasil uji Paired Sample t-Test yang memperoleh nilai t hitung sebesar 10,014 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_1) dinyatakan diterima. Secara empiris, terjadi penurunan rata-rata waktu tempuh renang sebesar 1,46133 detik, yakni dari 41,6973 detik pada pengukuran awal menjadi 40,2360 detik pada pengukuran akhir. Penurunan waktu tempuh tersebut mencerminkan adanya peningkatan kecepatan renang yang dialami oleh seluruh atlet setelah mengikuti program latihan *flutter kickboard* secara terstruktur.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, beberapa saran dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Latihan *flutter kickboard* dapat dijadikan salah satu metode latihan rutin dalam program pembinaan atlet renang, khususnya untuk

meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan renang gaya punggung. Pelatih disarankan untuk memperhatikan intensitas, volume, dan periodisasi latihan agar adaptasi yang diperoleh atlet dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

2. Bagi Atlet

Atlet disarankan untuk menjalani program latihan *flutter kickboard* secara disiplin dan konsisten, karena peningkatan kecepatan renang sangat bergantung pada kualitas dan konsistensi pelaksanaan latihan. Selain itu, atlet juga perlu memperhatikan aspek teknik gerakan kaki agar latihan memberikan manfaat yang maksimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya melibatkan 15 atlet dari satu club dengan fokus pada gaya punggung jarak 50 meter. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, atau mengkaji pengaruh latihan *flutter kickboard* pada gaya renang lain dan jarak yang berbeda, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih digeneralisasikan.