

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Terjadinya peningkatan keterampilan renang gaya punggung karena adanya bentuk latihan yang kontinyu pada metode latihan renang dengan *pull buoy*. Pada penelitian ini latihan dilakukan selama 14 kali pertemuan. Pada setiap latihan beban latihan dilakukan secara bertahap. Pada kelompok latihan dengan *pull buoy* menggunakan prinsip intensitas latihan yang selalu bertambah yang disesuaikan dengan kemampuan Atlet. Dengan kegiatan tersebut dapat berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *renang gaya punggung*. Dengan adanya perubahan volume atau jumlah beban pada kelompok latihan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan renang gaya punggung.

Metode latihan renang dengan *pull buoy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan renang gaya punggung. Dengan rata-rata nilai tes awal sebesar 40,5 dan rata-rata tes akhir 33,79 detik, serta rata-rata peningkatan sebesar 6,5 detik. Sedangkan t-hitung 10,54 dan signifikan 5%. Dari hasil penelitian ini di simpulkan bahwa proses latihan dengan alat bantu *pull buoy* secara keseluruhan telah terbukti menghasilkan proses pembelajaran yang mampu meningkatkan gerak lengan renang gaya punggung.

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh, disarankan pada peneliti untuk mengadakan peneliti serupa dengan melibatkan beberapa variabel, misalnya dalam gerakan gaya dada, gaya bebas, dengan memberikan metode yang baru kepada para peneliti dan guru olahraga, agar dalam menyimpulkan materi latihan/pelajaran olahraga, baik teori maupun praktek, gunakanlah bentuk penyajian metode yang lebih efektif sesuai dengan iklim yang dibutuhkan, artinya pelatih harus mengetahui kapan dan bagaimana metode itu disampaikan kepada anak didik. Khususnya pada pelatih olahraga renang, agar dalam melatih/membina anak asuh/atlet khususnya melatih mengenai tehnik renang gaya punggung intensitas lebih ditingkatkan dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan.