

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *one arm drill* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Hal ini berarti bahwa latihan *one arm drill* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas, jadi jika seorang perenang ingin ditingkatkan kecepatan renang gaya bebasnya maka harus dirancang program latihan *one arm drill* dengan sistematis dan terencana.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih renang maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni renang. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan *ona arm drill* memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat digabungkan dengan latihan teknik dasar lainnya dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada teknik yang dikembangkan.

3. Sebagai bahan pertimbangan bagi klub renang, pelatih renang, guru olahraga, pembina olahraga, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi renang.
4. Meningkatkan prestasi olahraga dengan cara yang intelek untuk dapat menyaingi prestasi negara lain seperti Singapura.