

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa latihan *box jump* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas di kalangan anggota *club* renang *family surya school*, khususnya pada anak usia 15-17 tahun. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai T hitung sebesar 33,6 jika dibandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan $dk = n - 1 = 20 - 1 = 19$ pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05\%$ dengan T tabel 1,729. Dari hasil analisis data, ditemukan bahwa setelah melakukan latihan *box jump*, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kecepatan renang gaya bebas anak usia 15-17 tahun di *club* renang *family surya school*.

B. Saran- Saran

Adapun beberapa saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk peneliti, disarankan untuk melakukan penelitian jangka panjang guna mengamati perkembangan kecepatan yang lebih akurat dari latihan *box jump*. Hal ini dapat memberikan gambaran lebih mendalam tentang dampak latihan dalam periode waktu yang berbeda.
2. Untuk Pelatih *club* renang, terutama yang melatih anak usia 15-17 tahun, sebaiknya memasukkan latihan *box jump* sebagai bagian rutin dari program latihan untuk meningkatkan kecepatan atlet.