

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *single arm* menggunakan *hand paddle* memberikan dampak yang signifikan terhadap kecepatan berenang gaya kupu-kupu di atlet di club Lia Jakapermai, terutama bagi atlet umur 12-14 tahun. Nilai T yang dihasilkan adalah 17.6 jika di bandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis dengan derajat kebebasan  $dk = n-1 = 15-1 = 14$  dan Tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05\%$  menunjukkan T tabel sebesar 2.48. berdasarkan analisis ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang berarti pada hasil latihan *single arm* menggunakan *hand paddle* di kelompok umur anak usia 12-14 tahun di *club* Lia Jakapermai.

#### B. Saran- saran

Adapun beberapa saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk peneliti, Para peneliti disarankan untuk melaksanakan penelitian dengan durasi yang lebih panjang guna memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai peningkatan kecepatan dari latihan dengan satu lengan menggunakan *hand paddle*. Hal ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang dampak latihan dalam periode waktu yang berbeda.
2. Untuk atlet, Atlet disarankan memantau progres kecepatan melalui tes 25 meter mingguan sambil menggabungkan latihan kekuatan inti untuk mendukung efektivitas *hand paddle*, sehingga menghindari cedera dan mempertahankan motivasi melalui pencatatan prestasi pribadi.

3. Untuk pelatih club, disarankan mengintegrasikan latihan *single arm butterfly* dengan *hand paddle* ke dalam program rutin 3-4 kali seminggu, dimulai dari intensitas rendah untuk membangun koordinasi sebelum meningkatkan kecepatan. Pendekatan ini dapat memaksimalkan laju renang 25 meter gaya kupu-kupu
4. Untuk peneliti selanjutnya, Penelitian berikutnya perlu melibatkan sampel lebih besar, membandingkan *hand paddle* dengan alat bantu lain seperti *pull buoy*, serta menguji variabel motivasi intrinsik menggunakan analisis regresi untuk hasil yang lebih komprehensif.