

BAB V

PENUTUP

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang memiliki varian populasi yang homogen maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji kesamaan dua rata-rata melalui uji dua pihak. Dari hasil pengujian diperoleh harga $t_{hitung} = 12,881$ sedang dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} sebesar 1,69 ternyata harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil analisis data yang dilakukan, dapat diperoleh peningkatan kecepatan yang cukup signifikan, yang diperoleh responden pada tes sebelum pelaksanaan eksperimen jika dibandingkan dengan kecepatan setelah eksperimen. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan Interval terhadap kecepatan renang gaya dada pada 25 meter pada perenang pemula” dapat diterima. Latihan *interval* sangat dibutuhkan karena cabang renang memerlukan strategi dan teknik tersendiri dalam melakukannya agar mencapai hasil semaksimal mungkin.

5.2 SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan yaitu : pertama kepada pelatih; Untuk melakukan renang gaya dada salah satu yang perlu diperhatikan adalah latihan interval. Kaenan dengan latihan interval yang baik akan menghasilkan kecepatan renang gaya dada khususnya pada perenang pemula, kedua bagi kampus. Dengan

penelitian ini diharapkan program-program latihan khususnya pada olahraga renang pada cabang gaya dada, dapat menerapkan latihan interval pada saat melakukan pelatihan, ketiga bagi mahasiswa; Penelitian ini hendaknya dijadikan salah satu referensi untuk menambah pengetahuan tentang pentingnya latihan interval untuk menghasilkan kecepatan maksimal dalam renang gaya dada. Mahasiswa diharapkan dapat melakukan latihan interval guna meningkatkan kecepatan dan daya tahan pada olahraga renang khususnya cabang renang gaya dada. Keempat bagi peneliti selanjutnya; Penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya, terutama dalam menerapkan metode latihan interval. Karena latihan ini selain dapat meningkatkan kecepatan juga dapat meningkatkan daya tahan dalam melakukan renang.