

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *sit-up* terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga semester IV kelas C” dapat diterima. Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *sit-up* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga semester IV kelas C serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *sit-up* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya dada dengan jarak tempuh 50 meter. Dari hasil pengujian hasil Pre-test dan Post-test menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 14,42. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  1,729. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *sit-up* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan renang gaya dada dengan jarak tempuh 50meter. Sehingga hipotesis yang berbunyi “terhadap pengaruh latihan *sit-up* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga semester IV kelas C”.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil kemampuan renang gaya dada dengan jarak tempuh 50meter merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan renang gaya dada dengan jarak tempuh 50meter berasal dari data populasi yang homogen.

## **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

- 1) Untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada kiranya dapat menggunakan bentuk latihan *sit-up*.
- 2) Setiap melakukan latihan harus menggunakan program latihan yang baik dan benar agar tujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas gerak olahraga, seorang pelatih bisa berhasil sesuai apa yang diharapkannya.