

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan meluncur satu setengah skrup terhadap kecepatan renang gaya dada. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik hasil penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata – rata sebesar 58.156 nilai varians 34.84531 dan standar deviasinya 5.90299. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata– rata sebesar 55.294 nilai varians 32.6909 dan standar deviasinya 5.7176. Adapun nilai rata – rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu = 9.21. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kecepatan renang gaya dada menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 2.55 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,729. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan meluncur satu setengah skrup pada mahasiswa semeseter III jurusan pendidikan kepaltihan olahraga.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa semakin baik pelaksanaan bentuk latihan meluncur satu setengah skrup yang diberikan maka semakin baik pula kecepatannya.

5.2 Saran

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan diatas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- 1) Diharapkan pada pihak kampus khususnya jurusan olahraga agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap Mahasiswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap lomba dalam cabang olahraga yang dilaksanakan baik ditingkat kampus maupun daerah, guna untuk membina dan mengembangkan prestasi mahasiswa dalam cabang olahraga tersebut.
- 2) Dalam rangka memacu sportifitas guna meningkatkan kemampuan keterampilan khususnya kecepatan renang, maka sangat efektif diterapkannya latihan melucur satu setengah skrup.

Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk– bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan melucur satu setengah skrup berbeda dengan latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, Tuti. 2011. *Pengaruh Latihan Beban Katrol Untuk Meningkatkan Daya Ledak Otot Lengan.Dengan Beban Yang Sama Tetapi Set Dan Repetisi Yang Berbedas.*
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek).* Jakarta: Rineka Cipta.
- Bill Dan John.2003 *Championship Swimming Training.*
- Cecil, Colwin. 2002 *Breakthrough Swimming.*
- David G. Thomas. (1998). *Renang Tingkat Pemula.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- David, Thomas. 2005 *Swimming Steps To Success.* Third Edition.
- David, Thomas. 2006 *Renang Tingkat Pemula.* PT. Rajagrafindo Persada.
- Dick, Hannula. 1995 *Coaching Swimming Successfully.*
- Dick, Hannula. 2003 *Coaching Swimming Successfully.*
- Dixon, Joseph. 1996. *Swimming Coaching.* Ramsbury, Melborough: Crowood Press
- Hajarati, Hartono. *Bahan Ajar Ilmu Kepeleatihan Dasar.* FIKK.UNG.
- Nanang Sudrajat. (2004). *Pendidikan Jasmani.* Bandung: PT Sarana Karya
- Ruskin. 2002 *Bahan Ajar Renang Tingkat Pemula.* Universitas Negeri Gorontalo.
- Ruskin. 2010 *Hasil Penelitian.. Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Pendekatan Deduktif Dalam Program Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo*

Ruskin. 2014 *Hasil Penelitian. Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Perenang Pemula.*

Ruben J.Guzman. (1998 : 161) *Swimming Drills For Every Stroke*

Dick Hannula (2001 : 205) *The Swim Coaching Birole*

Dick Hannula (2003 : 96) *Coaching Swimming Successfully*

Joseph Dixon (1996 : 81) *Swimming Coaching*

Rob, Orr. 2000 *Dasar-Dasar Renang.* PT. Angkasa Bandung

Soekarno. 1984. *Renang Dasar.* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

Sugiyono. 2008 *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung. Alfabeta.

Sukardi. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Jakarta. PT Bumi Aksara.

Tri Tunggal Setiawan. 2004. *Renang Dasar 1.* Semarang: Universitas Negeri Semarang