

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 3 bulan dapat disimpulkan :

- a) Terdapat pengaruh metode latihan padat terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada Mahasiswa PKO semester 4 Universitas Negeri Gorontalo.
- b) Metode latihan padat dapat di jadikan salah satu alternative latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada atlit pemula

1.2 Saran

Melalui kesimpulan di atas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- a) Perlunya penerapan bentuk latihan padat terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter.
- b) Untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter dapat diberikan bentuk-bentuk latihan yang mengarah pada kecepatan renang yaitu penerapan latihan padat.
- c) Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan bentuk latihan padat, sehingga apa yang diharapkan tercapai.
- d) Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin Ruskin. (2014). Pendidikan Jasmani Dan Strategi Belajar Renang Gaya Punggung. Universitas Negeri Gorontalo. UNG Press.
- Amin Ruskin. (2017) Perilaku Motorik Renang Teori Metode Dan Penilaiannya Renang Gaya Bebas. Universitas Negeru Gorontalo. UNG Press.
- Blithe, Lucero & Cornelia Bleul-Gohlke (2006). *Masters Swimming A Manual*. By Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Counsilman E. James & Counsilman E. Brian . (1982). *The New Science Of Swimming. The Mechanical Principles Involved In Swimming*.
- Dixon Joseph (1996). *Swimming Soaching. Principle Hydromechanics. The Back Crawl Stroke. Competitive Starts*.
- Hannula Dick & Thornton Nert (2001). *The Swim Coaching Bible. Endorsed By World Swimming Coaches Association*.
- Harsono (1992). Manusia dan Olahraga. Seri Bahan Kuliah Olahraga Di ITB. Kerja Sama ITB Dan FPOK/IKIP Bandung.
- Lutan Rusli. (1988). Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori Dan Metode. Jakarta. P2LPTK Depdikbud.
- Lutan Rusli (1991). Laporan Penelitian. Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Penguasaan Keterampilan Motorik.
- Lutan Rusli (1991) Laporan Penelitian Pengaruh Latihan Padat Terhadap Penguasaan Keterampilan Motorik.
- Mulyana Boyke (2009). Jurnal Keplatihan Olahraga. Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu Ditinjau Dari *Fleksibilitas* Sendi Bahu, Frekuensi Kayuhan, Dan Power Lengan FPOK/UPI Bandung.

Ruben Guzman. (2007). *The Swimming Drill Book. 128 Drill For Every. Stroke, Turn, Start, And Finish.*

Schmidt Richard A.(1982)..*Motor Learning And Control A Behavrioral. Champaign. Human Kinetics Publishers.Inc.*

Singer N. robert (1980). *Motor Learning And Human Performance. An Application To Motor Skills And Movemant Behaviors*