

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

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

- a) Terdapat pengaruh latihan renang gaya punggung melalui metode distribusi terhadap peningkatan kecepatan renang gaya punggung 25 meter pada Mahasiswa PKO semester 4 Universitas Negeri Gorontalo.
- b) Metode *distribusi* dapat dijadikan salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya punggung pada atlet pemula

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a) Seorang pelatih ataupun guru olahraga yang hendak melatih anak didiknya sebaiknya dapat memilih bentuk latihan yang tepat dan benar serta dapat disesuaikan dengan kondisi atlet, agar setiap latihannya dapat diterima dengan baik.
- b) Salah satu faktor yang juga turut mempengaruhi keberhasilan atlet adalah faktor motivasi, sehingga dalam pelaksanaan latihan sebaiknya tidak melupakan untuk terus memberikan motivasi kepada mereka.
- c) Dukungan keluarga secara penuh untuk pencapaian sebuah prestasi sangat mempengaruhi semangat berprestasi siswa.
- d) Hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk bahan acuan latihan sekaligus penyusunan karya tulis ilmiah berikutnya. Sehingga apabila terdapat kekeliruan kerja dapat diberikan masukan untuk kesempurnaan karya tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin Ruskin. (2014). *Pendidikan Jasmani Dan Strategi Belajar Renang Gaya Punggung*. Gorontalo :Universitas Negeri Gorontalo.
- Amin Ruskin. (2018). *Perilaku Motorik Renang*. UNG Press Gorontalo
- Hanif Sofyan Achmad. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Sanjaya Deskira. (2015). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Punggung Menggunakan Alat Bantu Papan Peluncur Sterofom*. Jurnal. Universitas Lampung
- Lekso M. Faradise. (2013). *Pengaruh Metode latihan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada*. Unnes Journal Of Sport Sciences. Universitas Negeri Semarang.
- Lutan Rusli. (1991). *Laporan Penelitian. Pengaruh Latihan Berdistribusi Dan Latihan Padat Terhadap Penguasaan Keterampilan Motorik*.
- Maksum Ali. (2009). *Metedologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. FIK/UNS Surabaya.
- Marwan Iis. (2008). *Pengaruh Metode Latihan Distribusi, Latihan Padat, dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Bola Voli*. Jurnal. Universitas Siliwangi. Tasik Malaya
- Siswandi ekkry. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Teknik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribling Zig-Zag Permainan Futsal*. Jurnal. Universitas Bengkulu