

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- a. Hasil penelitian *pre-test* kecepatan renang gaya bebas 25meter pada siswa Sekolah SMP Negeri 9 Kota Gorontalo data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 17.09 detik dan skor yang terendah 24.98 detik. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 20.26 detik dan nilai standar deviasi 2.3955. Sedangkan pada hasil penelitian *post-test* menunjukkan skor tertinggi 10.94 detik dan skor terendah 15.19 detik. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata 12.94 detik sedangkan nilai standar deviasi 1.5223. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir sebesar 7.32 detik.
- b. Pengujian homogenitas data antara hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post-test one group design*.
- c. Hasil pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* pada tes kecepatan renang gaya bebas 25meter pada siswa SMP Negeri 9 Kota Gorontalo menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 16.9. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1,83. 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_o .
- d. Dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan otot tungkai dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25meter pada siswa Sekolah SMP Negeri 9 Kota Gorontalo. Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25meter pada siswa Sekolah SMP Negeri 9 Kota Gorontalo terjawab dan dapat diterima.

5.2 Saran

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

1. Perlunya penerapan bentuk latihan renang diantaranya kordinasi maupun kondisi fisik untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.
2. Untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas diharapkan tidak meremehkan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot tungkai, sebab latihan kekuatan otot tungkai dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil kecepatan renang gaya bebas.
3. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan bentuk latihan kekuatan otot tungkaisehingga apa yang diharapkan tercapai.
4. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga renang atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga renang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati, Teguh Santosa. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional CV Setiaji.
- Atmaja Budi Sarjana dan Bambang Trijono Joko Sunarto. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII. Jakarta : CV. Teguh Karya.
- C Rob Orr dan Jane B. Tyler. Dasar-dasar Renang. Bandung : Angkasa Bandung.
- Faridha Isnaini Suranto. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX. Jakarta: Karya Mandiri Nusa.
- Khairul Hadziq, Milka Nurfitri. 2010. Gelanggang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional CV. Sinergi Pustaka Indonesia.
- Mohammad Ali Mashar dan Dwinarhayu. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Pertama Kelas IX. Jakarta : Swadaya Murni.
- Muhajir. 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir dan Budi Sutrisno. 2013. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ngatiyono dan Dyan Putri Riswanti. 2010. Mari Sehat Bergembira 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta : CV Usaha Makmur.
- Ruskin Amin. 2018. Perilaku Motorik Renang. Gorontalo : UNG Press
- Roji dan Eva Yulianti. 2014. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sarjono dan Sumarjo. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX. Jakarta : CV Aneka Ilmu.
- Sodikin Chandra. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII. Jakarta : PT Arya Duta.

- Sri Wahyuni, Sutarmin dan Pramono. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas VII SMP dan MTs. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.
- Tugimin, Joko Supriyanto. 2010. Aktif Berolahraga 3. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional PD. PERCADA.