

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *interval* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter mahasiswa kelas III A Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *interval* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter mahasiswa kelas III A Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *interval* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil kecepatan renang gaya bebas 25 meter merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari kecepatan renang gaya bebas 25 meter berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan *interval* .

2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga renang untuk dapat menerapkan latihan *interval* yang dapat menghasilkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter.