

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh latihan *kickboard drill* dan *single arm drill* berbasis *fun swim* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada siswa putra Bi Aquatics *Swim School*, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *kickboard drill* berbasis *fun swim* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Hal ini dibuktikan dengan penurunan rata-rata waktu tempuh dari 28,75 detik pada pretest menjadi 27,25 detik pada posttest, dengan nilai signifikansi (*Sig . 2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *single arm drill* berbasis *fun swim* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata waktu tempuh dari 28,94 detik saat pretest menjadi 28,02 detik saat posttest, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *kickboard drill* berbasis *fun swim* dan *single arm drill* berbasis *fun swim* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Meskipun secara deskriptif kelompok *kickboard drill* menunjukkan peningkatan rata-rata yang sedikit lebih tinggi (1,50 detik) dibandingkan kelompok *single arm drill* (0,92 detik), hasil uji *Independent Sample t-Test* menghasilkan nilai

signifikansi $0,586 > 0,05$, yang berarti kedua metode tersebut memiliki tingkat efektivitas yang hampir setara dalam meningkatkan kecepatan renang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih Renang Pelatih di Bi Aquatics *Swim School* maupun klub lainnya disarankan untuk menerapkan variasi latihan drill seperti *kickboard drill* dan *single arm* yang dikombinasikan dengan pendekatan *fun swim*. Metode ini terbukti efektif meningkatkan kecepatan sekaligus menjaga motivasi dan antusiasme siswa agar tidak merasa jenuh selama proses latihan.
2. Bagi Peserta Didik (Siswa) Siswa diharapkan dapat mengikuti instruksi latihan *drill* secara konsisten dan terencana. Penguasaan teknik kaki melalui *kickboard drill* dan koordinasi lengan melalui *single arm* sangat krusial untuk memaksimalkan daya dorong dan meminimalkan hambatan di air guna mencapai kecepatan optimal.
3. Bagi Klub atau Sekolah Renang Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam penyusunan kurikulum atau program latihan yang lebih efektif dan efisien, khususnya bagi perenang pemula, dengan mengedepankan aspek teknik dan kesenangan (*fun-based learning*).
4. Bagi Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, misalnya dengan menambah jumlah sampel, memperpanjang

durasi penelitian, atau meneliti kelompok usia dan jenis kelamin yang berbeda untuk memperkaya referensi ilmiah mengenai kecepatan renang gaya bebas.