

BAB V PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan kesimpulan dipembahasan tentang Model Latihan Teknik Renang Gaya Dada Pada Kelompok Umur IV Di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur adalah :

1. Model latihan teknik renang gaya dada dapat berpengaruh pada kelompok umur IV di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur. Karena Dari Hasil uji coba yang dilakukan pada skala kecil dengan 10 atlet kelompok umur IV yang kemampuannya berbeda-beda dan didapatkan nilai rata-rata 77%, kemudian di uji cobakan kembali pada skala besar berjumlah 20 atlet dengan kemampuan yang berbeda-beda dengan nilai rata-rata 87%. Berdasarkan hasil data yang diberikan kepada validator cabang olahraga renang khususnya renang gaya dada, pada skala kecil dan skala besar yang dinyatakan sudah efektif dalam penggunaan proses latihan renang gaya dada pada atlet kelompok umur IV.
2. Model latihan teknik renang gaya dada dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar renang gaya dada pada kelompok umur IV di Sekolah Renang D Nurs Jakarta Timur. Hal ini dikarenakan dari hasil nilai rata-rata 77% pada uji coba skala kecil dengan jumlah atlet kelompok umur IV sebanyak 10 orang, dan diperoleh dari hasil nilai rata-rata 87% pada uji coba skala besar dengan jumlah atlet sebanyak 20 orang. hal tersebut disimpulkan bahwa model latihan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar renang gaya dada pada atlet kelompok umur IV. Oleh karena itu dari model latihan teknik renang gaya dada dapat memberikan dampak positif pada kelompok umur IV terhadap kemampuan gerak dasar atlet saat proses latihan. berdasarkan nilai rata-rata tersebut terdapat perubahan yang signifikan pada nilai kemampuan gerak dasar renang gaya dada. Sehingga dari model latihan teknik renang gaya dapat berguna bagi masyarakat luas.