

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pengembangan metode ADDIE yang didapat oleh Rayanto (2020). Metode yang dilakukan dengan adanya tahapan dari analisis, desain, pengembangan, implimentasi, dan evaluasi. Dengan dipraktekan cara yang sudah ditentukan agar dapat produk yang dibuat dapat benar-benar layak digunakan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan.

Model latihan merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik renang gaya bebas terutama dalam tiga gerakan pada setiap gerakan kaki, tangan, dan pernapasan. sehingga pemilihan model latihan yang sangat direkomendasikan, serta latihan harus disesuaikan dengan karakteristik atlet pada setiap cabang olahraga. Dan hasil produk model latihan teknik dalam meningkatkan penguasaan renang gaya bebas pada atlet menunjukkan ada perubahan dalam teknik renang gaya bebas.

Setelah melakukan uji coba produk tahapan akhir yang di buat untuk meningkatkan penguasaan teknik renang gaya bebas telah selesai. Proses uji coba produk sesuai dengan tahapan dan unsur proses latihan. pada proses tahapan yang dilakukan serta validator ahli pada cabang olahraga renang untuk menilai kelayakn pada produk dan memberikan saran dan masukan agar model latihan dapat lebih baik lagi.

Selanjutnya validator cabang olahraga renang khususnya renang gaya bebas yang memberikan penilaian model latihan teknik renang gaya bebas sesuai dengan penggunaannya, dan hasil produk model latihan teknik renang gaya bebas yang efisien memudahkan atlet untuk melakukan praktek dalam proses latihan, manfaat dari model latihan teknik renang gaya bebas yang

diberikan cukup efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik renang gaya bebas.

Dengan demikian dapat diperoleh sebagai berikut. bahwa model latihan teknik renang gaya bebas dalam meningkatkan penguasaan gerakan renang gaya bebas terhadap atlet skala kecil di Klub D'Nursuren sawit Jakarta Timur dan skala besar di Klub Embun Pagi Jakarta Timur. Hal ini dikarenakan dengan penerapan model latihan yang tepat akan memperoleh hasil maksimal. Selain itu, penggunaan model latihan teknik renang gaya bebas memberikan yang lebih baik dari model latihan sebelumnya. Hal ini dikarenakan oleh banyak atlet yang lebih senang dengan tahapan produk yang diberikan dan tidak monoton dalam proses latihan. Selain membuat atlet tidak jenuh dalam sesi latihan model latihan teknik ini juga mengasah keterampilan gerak teknik dasar renang gaya bebas, maka itu kemampuan berpikir secara cepat akan menjadi lebih baik, model latihan teknik renang gaya bebas terdapat pada lampiran.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dengan pembuatan produk model latihan teknik khususnya renang gaya bebas yang sudah layak di uji cobakan. Dengan hasil data yang diberikan kepada validator cabang olahraga renang khususnya renang gaya bebas, yang dinyatakan sudah efektif dan efisien dalam penggunaan proses latihan teknik renang gaya bebas pada atlet pemula Klub Embun Pagi Jakarta Timur.