

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Hasil analisis statistik antara *pretest* dan *posttest* pada kecepatan teknik renang gaya bebas di sekolah renang D'Nurs Duren sawit kota Jakarta timur menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Memberikan pengalaman tentang teknik renang gaya bebas pada siswa sekolah renang D'Nurs Duren sawit kota Jakarta timur meningkatkan kemampuan mereka dengan adanya penelitian ini. Peneliti menjadi lebih banyak mengenal sifat siswa sekolah renang D'Nurs Duren sawit kota Jakarta timur dan bagaimana cara pendekatan dalam melatih siswa tersebut. Peneliti memperoleh pengalaman praktek dengan ikut memberikan program latihan kecepatan teknik renang gaya bebas, sehingga dapat melihat langsung apa saja hal-hal positif dari latihan pada kecepatan teknik renang gaya bebas.