

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan Interval Meningkatkan Set Tetap memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra K.U 12-15 tahun Tirta Prima Medan 2016
2. Latihan Interval Tetap Set Meningkatkan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra K.U 12-15 tahun Tirta Prima Medan 2016
3. Latihan Interval Tetap Set Meningkatkan lebih besar pengaruhnya dari pada latihan Interval Meningkatkan Set Tetap terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet K.U 12 – 15 tahun Tirta Prima Medan 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter yaitu:

1. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan peningkatan kecepatan renang gaya dada dibuat dengan tujuan yang akan dicapai.

2. Kepada para pelatih renang agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang dicapai.
3. Kepada pengurus Tirta Prima Medan harus dapat memperhatikan peningkatan – peningkatan setiap sesi latihan yang diberikan.
4. Melalui latihan Interval Meningkatkan Set Tetap dan Latihan Interval Tetap Set Meningkatkan atlet akan semakin menikmati latihan karna terdapat peningkatan – peningkatan disetiap sesi latihan.
5. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian, agar melakukan penelitian dengan jenis yang sama, demi pengembangan hasil penelitian ini.