

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Latihan *double leg speed hop* memberikan pengaruh terhadap power otot tungkai pada atlet putri Tirta Prima Medan.
2. Latihan *double leg speed hop* memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putri Tirta Prima Medan
3. Latihan kelompok *double leg speed hop* lebih baik daripada bentuk latihan *banch step up* terhadap power otot tungkai pada atlet putri Tirta Prima Medan
4. Latihan *double leg speed hop* lebih baik daripada bentuk latihan *banch step up* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putri Tirta Prima Medan.

B. SARAN

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan bentuk latihan *double leg speed hop* dalam meningkatkan power otot tungkai dan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

Maka, berikut dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil power otot tungkai dan kecepatan renang gaya bebas 50 meter, yaitu.

1. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian dengan tujuan yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
2. Kepada pelatih atau guru olahraga renang agar memperhatikan bentuk latihan yang lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet. dan sesuai dengan yang ingin dicapai.
3. Bagi para pembina dan pelatih khususnya *club* Tirta Prima Medan.
4. Bagi atlet putri *club* Tirta Prima Medan.
5. Bagian peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya Ilmu Pengetahuan Olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.