

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *speed play* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2 Max* Atlet Renang Putra Gaya Bebas 100 Meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014.
2. Latihan *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2 Max* Atlet Renang Putra Gaya Bebas 100 Meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014.
3. Latihan *speed play* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *interval training* terhadap peningkatan *VO2 Max* Atlet Renang Putra Gaya Bebas 100 Meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014.
4. Latihan *speed play* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil Renang Atlet Putra Gaya Bebas 100 Meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014.
5. Latihan *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Hasil Renang Atlet Putra Gaya Bebas 100 Meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014.
6. Latihan *Speed Play* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *interval training* terhadap Hasil Renang Atlet Putra Gaya Bebas 100 Meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan *speed play* dan latihan *interval training* karena sama-sama berpengaruh terhadap *VO2 Max* dan hasil renang 100 meter gaya bebas.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

