

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

Latihan *Push-Up* dan *Bench Dips* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet usia 12-13 tahun *club tirta prima medan* tahun 2018.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan pembahasan yang di uraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih agar khususnya menggunakan bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Bagi para peneliti selanjutnya terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan dengan menambah pengetahuan, metode-metode, serta bentuk-bentuk latihan *Push-Up* dan *Bench Dips* dalam berhasilnya program latihan yang telah direncanakan.
3. Kepada para atlet disarankan agar lebih bersungguh-sungguh dalam latihan, serta terus tingkatkan kemampuan kecepatan renang gaya kupu-kupu dan tetap mengikuti arahan pelatih dalam mengikuti latihan-latihan yang terprogram.