

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis yang peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Fast Interval Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 100 Meter Pada Atlet K.U II Lumba-Lumba Binjai 2021.

#### 5.2 SARAN

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang telah diperoleh dari peneliti yang menggunakan latihan *Fast Interval Training* untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 100 Meter kecepatan renang gaya bebas 100 Meter Pada Atlet K.U II Lumba-Lumba Binjai 2021. Maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwasannya dengan menggunakan latihan *Fast Interval Training* dapat meningkatkan hasil kecepatan renang gaya bebas 100 meter kecepatan renang gaya bebas 100 Meter Pada Atlet K.U II Lumba-Lumba Binjai 2021.
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan peningkatan atau menambahkan kecepatan renang gaya bebas guna mencapai waktu yang semaksimal mungkin

3. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian, agar melakukan penelitian dengan jenis yang sama, demi mengembangkan hasil penelitian ini.
4. Kepada para pelatih renang agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang dicapai.

