

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dry land* dan *core stability* terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 Meter Atlet Putra usia 12-13 tahun pada *Club Lumba-lumba Swimming Club Binjai Tahun 2021*”

5.2 Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan kesimpulan hasil peneliti yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran kepada pelatih dalam melatih renang pada khususnya yaitu keterampilan renang gaya punggung 50 meter sebagai berikut :

1. Diharapkan bentuk latihan *dry land* dan *core stability* yang telah diberikan peneliti dapat dijalankan kedalam sebuah program latihan *club* tersebut.
2. Pelatih diharapkan tetap terus berinovasi dalam meningkatkan sebuah materi latihan agar pemain tetap terus bersemangat dan tidak jenuh dalam menjalankan latihan.