

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan yaitu Terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet renang putra usia 12-13 tahun *sailfish swimming club* medan tahun 2021

5.2 Saran

1. Untung meningkatkan prestasi diperlukan kerja sama dari semua pihak baik atlet, pealtih serta pengurus
2. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat membuat penelitian serupa dengan sample yang lebih banyak
3. Kepada para pelatih agar memberika program latihan sesuai dengan kemampuan atlet agar dapat meningkatkan prestasi baik dikamcah regional, nasional dan juga internasional.

THE
Character Building
UNIVERSITY