

## **BAB V.**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

1. Terdapat Pengaruh Latihan *Interval Anaerob* Jarak Tempuh 25 Meter Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.
2. Terdapat Pengaruh Latihan *Interval Anaerob* Jarak Tempuh 50 Meter Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.
3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Interval Anaerob* Jarak Tempuh 25 Meter dengan *interval anaerob* jarak 50 Meter Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.

#### **5.2 SARAN**

Berdasarkan hasil analisis dan perhitungan serta kesimpulan penelitian maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah agar pelatih dapat memberikan latihan *interal anaerob* dengan jarak tempuh 25-50 meter kepada atlet karena mampu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Kemudian untuk para peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini menjadi lebih baik lagi dengan menambah variabel yang relevan.