

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 dari latihan karet elastis di darat dan di air terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putra usia 14-15 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 *crawl* 50 meter sebagai berikut :

1. Diharapkan bentuk latihan menggunakan karet elastis yang telah diberikan peneliti dapat dimasukkan kedalam program latihan *club* .
2. Pelatih diharapkan tetap terus berinovasi dalam memberikan materi latihan agar pemain tetap terus bermotivasi dalam menjalankan latihan.

THE
Character Building
UNIVERSITY