

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien  $t_{hitung} = 4,694 > t_{tabel} = 2,570$ . Dengan demikian dapat diartikan bahwa latihan *Standing long jump with sprint* memberikan sumbangan terhadap hasil kecepatan renang. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat hubungan atau kontribusi latihan *Standing long jump with sprint* terhadap Kecepatan 50 meter Renang Gaya Bebas.
2. Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien  $t_{hitung} = 6,920 > t_{tabel} = 2,570$ . Dengan demikian dapat diartikan bahwa latihan *Tubing Drill* memberikan sumbangan terhadap hasil kecepatan renang. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat hubungan atau kontribusi latihan *Tubing Drill* terhadap Kecepatan 50 meter Renang Gaya Bebas.
3. Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien  $F_{hitung} = 11,412 > F_{tabel} = 5,14$ . Dengan demikian dapat diartikan bahwa latihan *Standing Long Jump With Sprint*, dan *Tubing Drill* memberikan sumbangan terhadap hasil kecepatan renang. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat hubungan atau kontribusi latihan *Standing Long Jump With Sprint*, dan *Tubing Drill* terhadap Kecepatan 50 meter Renang Gaya Bebas.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan agar peneliti berikutnya untuk mengkaji lebih jauh tentang apa saja kontribusi dan pengaruh dari latihan lanjut terhadap kecepatan berenang
2. Agar manajemen pelatihan lebih melihat lagi apa saja yang diperlukan untuk mengembangkan potensi atlet .
3. Bagi pelatih agar lebih konsentrasi terhadap keahlian dari atlet dalam pemberian konten latihan yang cocok dengan atlet

