

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *bench stepping* berkontribusi terhadap kemampuan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra Gading *Swimming Club*.
2. Latihan statis aktif berkontribusi terhadap kemampuan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra Gading *Swimming Club*.
3. Latihan *bench stepping* berkontribusi terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra Gading *Swimming Club*.
4. Latihan statis aktif berkontribusi terhadap kelentukan sendi pinggul pada atlet putra Gading *Swimming Club*.

### 5.2. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian, bentuk latihan *bench stepping* dan bentuk latihan statis aktif dalam kemampuan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra Gading *Swimming Club*, berikut dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil *power* otot tungkai, kelentukan sendi pinggul dalam kemampuan renang 50 meter gaya *crawl* pada atlet putra Gading *Swimming Club*, yaitu:

1. Kepada pelatih renang agar memperhatikan bentuk latihan yang lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet dan sesuai dengan yang ingin dicapai
2. Supaya lebih memantapkan akibat penelitian ini, pada pihak – pihak yang ingin melakukan penelitian supaya melakukan penelitian menggunakan

penyebaran variable penelitian yang lebih luas lagi dan juga grub sampel yang lebih luas.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY