

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Scissor Jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Atlet *Club PRIM* Medan Tahun 2022.

### 5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi peneliti yang lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berkontribusi dan mempengaruhi peningkatan kemampuan renang gaya dada.
2. Dalam upaya meningkatkan kemampuan atlet, pelatih harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir latihan.
3. Bagi para pelatih, untuk menguji kemampuan atlet gunakan alat tes yang sesuai dengan objek yang diinginkan.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY