

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan *Resistance Band* Dan *Paddle* Berpengaruh Terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Tirtanadi Swimming Club Tahun 2025.
2. Latihan *Resistance Band* Dan *Paddle* Berpengaruh Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Tirtanadi Swimming Club Tahun 2025.

5.2 Saran

Peneliti memberikan saran kepada pelatih dan atlet sesuai dengan hasil penelitian. Berikut saran dari peneliti:

1. **Pelatih:** Disarankan untuk mengintegrasikan latihan *resistance band* dan *paddle* secara sistematis dalam program pembinaan, karena terbukti efektif meningkatkan kekuatan otot lengan dan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.
2. **Atlet:** Diharapkan dapat mengikuti program latihan *resistance band* dan *paddle* dengan disiplin serta menjaga konsistensi latihan agar adaptasi fisik yang diperoleh dapat memberikan hasil maksimal terhadap performa renang.

3. **Peneliti Selanjutnya:** Perlu melakukan penelitian dengan menambah variabel lain, seperti daya tahan atau teknik renang, serta memperluas jumlah sampel agar hasil penelitian lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.

