

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian dari pengaruh metode latihan *interval* dan *single leg speed hop* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet renang *Beaver Swimming Club* tahun 2025, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *interval* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet renang *Beaver Swimming Club* 2025. Dan terdapat pengaruh dari Latihan *single leg speed hop* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada atlet renang *Beaver Swimming Club* 2025.

5.2. Saran

Sebagai kelanjutan dari kesimpulan yang telah diperoleh dari hasil penelitian maka berikut ini dikemukakan yang dapat menjadi pertimbangan atau saran pada penelitian selanjutnya.

1. Bagi pelatih, agar dapat memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dan sesuai kebutuhan serta lebih bervariasi agar dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada guna mencapai waktu semaksimal mungkin.
2. Bagi atlet, agar lebih bersungguh-sungguh dalam berlatih agar dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

3. Kepada pembaca agar dapat menjadi referensi dan menambah pengetahuan tentang kontribusi latihan push up dan squat jump dalam meningkatkan kecepatan renang gaya dada.

4. Kepada peneliti yang akan mengembangkan hasil dari penelitian ini disarankan untuk mengembangkan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal hal yang dapat mempengaruhi dan memberi kontribusi terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada.

