

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *hand paddle* dan *fins swim* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50meter pada atlet KU-III usia 12–13 tahun *Sonic Swimming Club* tahun 2025.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang ingin diteliti dalam bentuk renang gaya bebas 50 meter menggunakan alat latihan *hand paddle* dan *fins swimming*.
2. Dalam upaya meningkatkan kemampuan atlet, pelatih harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir latihan.
3. Kepada atlet hendaknya melakukan latihan tambahan agar mampu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.