

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka di simpulkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan Pengaruh Latihan Menggunakan Alat *Swimming Resistance Belt* Dan *Swimming Parachute* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Putra KU III Usia 12-13 Tahun *Sonic Swimming Club* Medan Tahun 2024.

5.2 Saran

Saran yang dipaparkan dalam penelitian 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 supaya menambah wawasan bagi peneliti dalam bentuk renang gaya bebas 50 meter menggunakan alat latihan *swimming resistance belt* dan *swimming parachute*.
2. Bagi Masyarakat yang ingin belajar berenang terutama siswa-siswi, Ketika peneliti mencoba melakukan *post-test* dan *pre-test*, disalah satu club, terutama *sonic swimming club*, maka siswa-siswi yang belajar disana maka mereka tidak hanya mengetahui gaya renang akan tetapi mengetahui alat *swimming resistance belt* dan *swimming parachute* dalam berenang.
3. Dalam upaya meningkatkan kemampuan atlet, pelatih harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir laithan.
4. Kepada atlet hendaknya melakukan latihan tambahan agar mampu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.