

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet *beaver swimming club* Medan.
2. Ada pengaruh *interval training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet *beaver swimming club* Medan.
3. Latihan *interval training* lebih baik dibandingkan *squat thrust* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada atlet *beaver swimming club* Medan.

5.2 Saran

Dalam hal ini peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan mengenai penelitian ini.

1. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasanya dengan memberikan latihan *interval training* lebih baik dibandingkan *squat thrust* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada, maka disarankan kepada pelatih agar mempertimbangkan latihan *interval training* dalam meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada.
2. kepada atlet, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada.
3. Kepada pembaca dan peneliti yang ingin mengembangkan mengenai kecepatan renang 50 meter gaya dada., hasil penelitian ini dapat dijadikan

sebagai bahan masukan, dan bahan pertimbangan untuk mengembangkan variabel lain untuk kecepatan renang 50 meter gaya dada.

