

BAB V. KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan alat bantu *pull bouy* dan *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter putra Klub Tirta Prima Medan Tahun 2024.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian terkait pengaruh latihan menggunakan alat bantu *pull bouy* dan *hand paddle* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter yang ternyata memiliki pengaruh signifikan sebagaimana telah dijelaskan pada bab sebelumnya maka dalam rangka upaya meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih untuk dapat mengatur intensitas latihan menggunakan alat *pull bouy* dan *hand paddle*, maupun latihan kecepatan lainnya pada atlet renang gaya bebas 50 meter sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan atletnya.
2. Bagi Guru Olahraga yang hendak memberikan pengajaran dan / pelatihan terkait kecepatan renang gaya bebas 50 meter dapat menggunakan jenis latihan menggunakan alat bantu *pull bouy* dan *hand paddle*.
3. Bagi atlet maupun pembaca yang hendak melatih kecepatan renang gaya bebas 50 meter, dan / melakukan penelitian sejenis. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi sesuai dengan kebutuhan di kemudian hari.