

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis yang sudah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu

1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan latihan *battle rope* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra kategori umur II *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2024.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan latihan *box jump* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra kategori umur II *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2024.
3. Terdapat kontribusi latihan *battle rope* dan *box jump* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra kategori umur II *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2024.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas yang dapat memengaruhi hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet.
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai untuk peningkatan tujuan yang ingin dicapai dalam peningkatan prestasi.
3. Kepada para atlet diharapkan lebih berkonsentrasi dan fokus dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.

4. Kepada pelatih yang ingin meningkatkan kecepatan renang gaya dada agar harus mempertimbangkan latihan yang cocok terhadap sasaran otot utama yang digunakan dalam kecepatan renang.
5. Diharapkan kepada pelatih agar lebih memperhatikan bentuk latihan para atlet sesuai dengan kelompok umur.

