BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka diperoleh hasil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bahwa *cords training* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet KU III klub Tirta Prima Medan.

1.2.Saran

Berikut beberapa saran yang dibuat berdasarkan temuan yang ada selama proses penelitian berlangsung

1. Dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet renang diperlukan upaya-upaya tertentu, dalam hal ini peneliti menyarankan menggunakan program latihan dengan menggunakan *cords training.*
2. Untuk menghindari kebosanan pada atlet karena program latihan yang monoton, diperlukan program latihan yang beragam untuk meningkatkan kreativitas melalui variasi latihan.
3. Untuk memperluas dan memperdalam penelitian ini, peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian lebih dalam terkait pengaruh bentuk gerakan khusus *cords training* terhadap gaya renang tertentu.