BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Diperoleh hasil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pada latihan variasi latihan drill menggunakan fins terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 Meter KU III Putra Atlet Klub Tirta Prima Medan.

5.2 Saran

Penelitian ini akan menjadi sumber informasi tentang adanya pengaruh variasi latihan kecepatan menggunakan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet KU III Putra Klub Tirta Prima Medan".

1. Bagi pelatih, disarankan untuk mengintegrasikan latihan kecepatan menggunakan *fins* ke dalam program latihan rutin, terutama bagi atlet usia pembinaan, karena terbukti dapat meningkatkan performa renang gaya bebas.
2. Bagi atlet, Dapat digunakan sebagai sarana latihan otot dalam upaya meningkatkan kecepatan gerakan tungkai bawah pada renang gaya bebas.
3. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar mencakup kelompok usia lain, jarak renang yang berbeda, atau membandingkan penggunaan *fins* dengan alat bantu latihan lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih luas dan mendalam.