

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

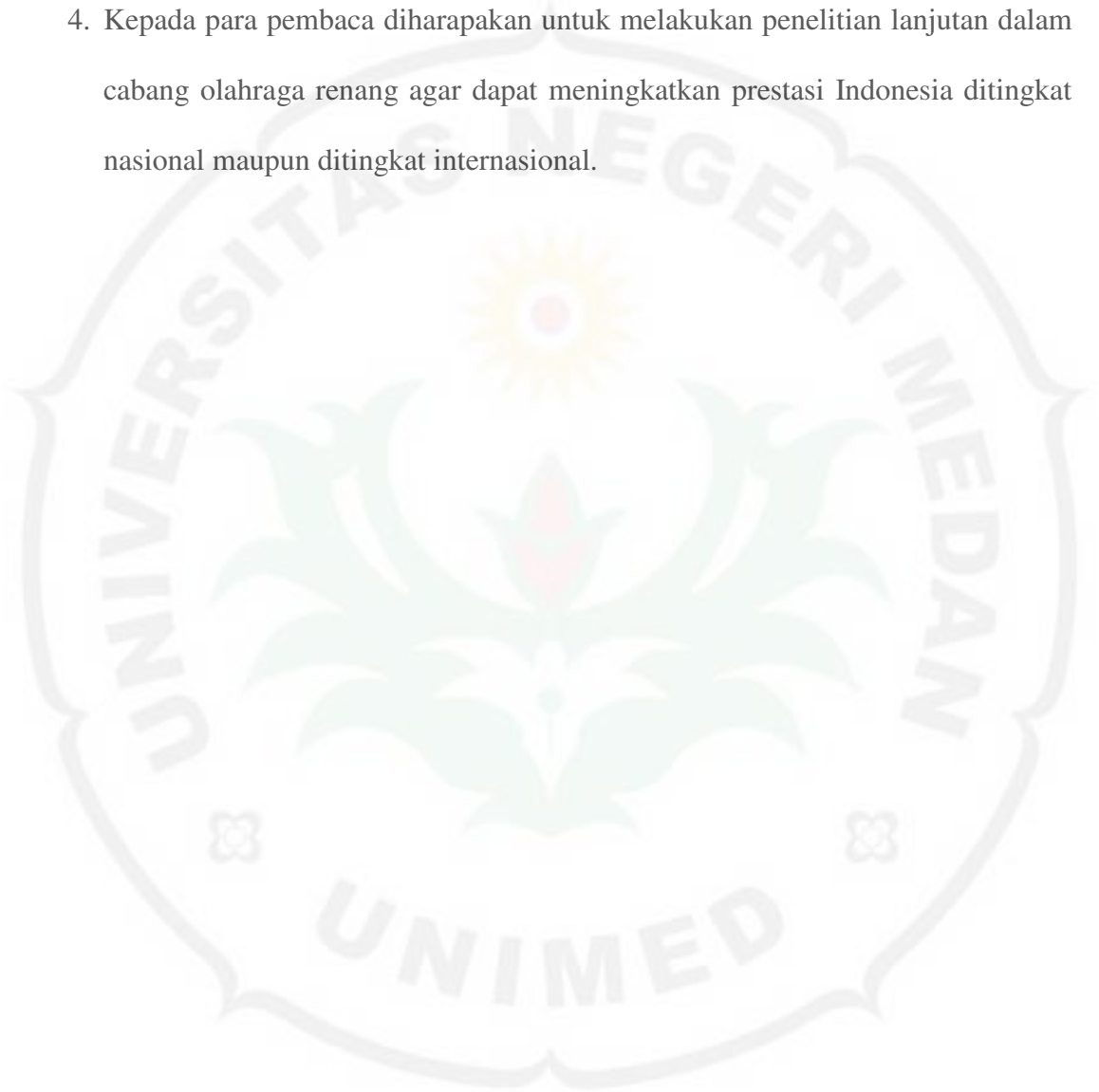
1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari Latihan *dumbbell arm swing* terhadap hasil Renang 50 m gaya bebas atlet Lumba-lumba Binjai tahun 2012.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari Latihan *single leg back raise* terhadap hasil Renang 50 m gaya bebas atlet Lumba-lumba Binjai tahun 2012.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *dumbbell arm swing* dan Latihan *single leg back raise* terhadap hasil Renang 50 m gaya bebas atlet Lumba-lumba Binjai tahun 2012.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih supaya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan
2. Untuk meningkatkan prestasi atlet dan untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.
3. Kepada pelatih agar memberikan latihan *dumbbell arm swing* dan Latihan *single leg back raise* kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam Renang 50 m gaya bebas.

4. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam cabang olahraga renang agar dapat meningkatkan prestasi Indonesia ditingkat nasional maupun ditingkat internasional.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY