

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Throw* terhadap *power* otot lengan atlet Putra usia 11-12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap *power* otot lengan atlet Putra usia 11-12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
3. *Medicine Ball Throw* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap *power* otot lengan atlet Putra usia 11-12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Throw* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet Putra usia 11-12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet Putra usia 11-12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.
6. *Medicine Ball Throw* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Dumbbell Arm Swings* terhadap hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet Putra usia 11-12 tahun *Club Renang Bina Tirta Medan* tahun 2012.

.B. Saran

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Medicine Ball Throw* dan latihan *Dumbbell Arm Swings* dapat meningkatkan *power* otot lengan.
2. Kepada para pelatih dan Pembina renang, dalam meningkatkan *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter agar kiranya dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter .
3. Kepada para pelatih renang agar pembuatan program latihan harus sesuai dengan target yang ingin dicapai,
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti gaya latihan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang gaya dada 50 meter.