

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

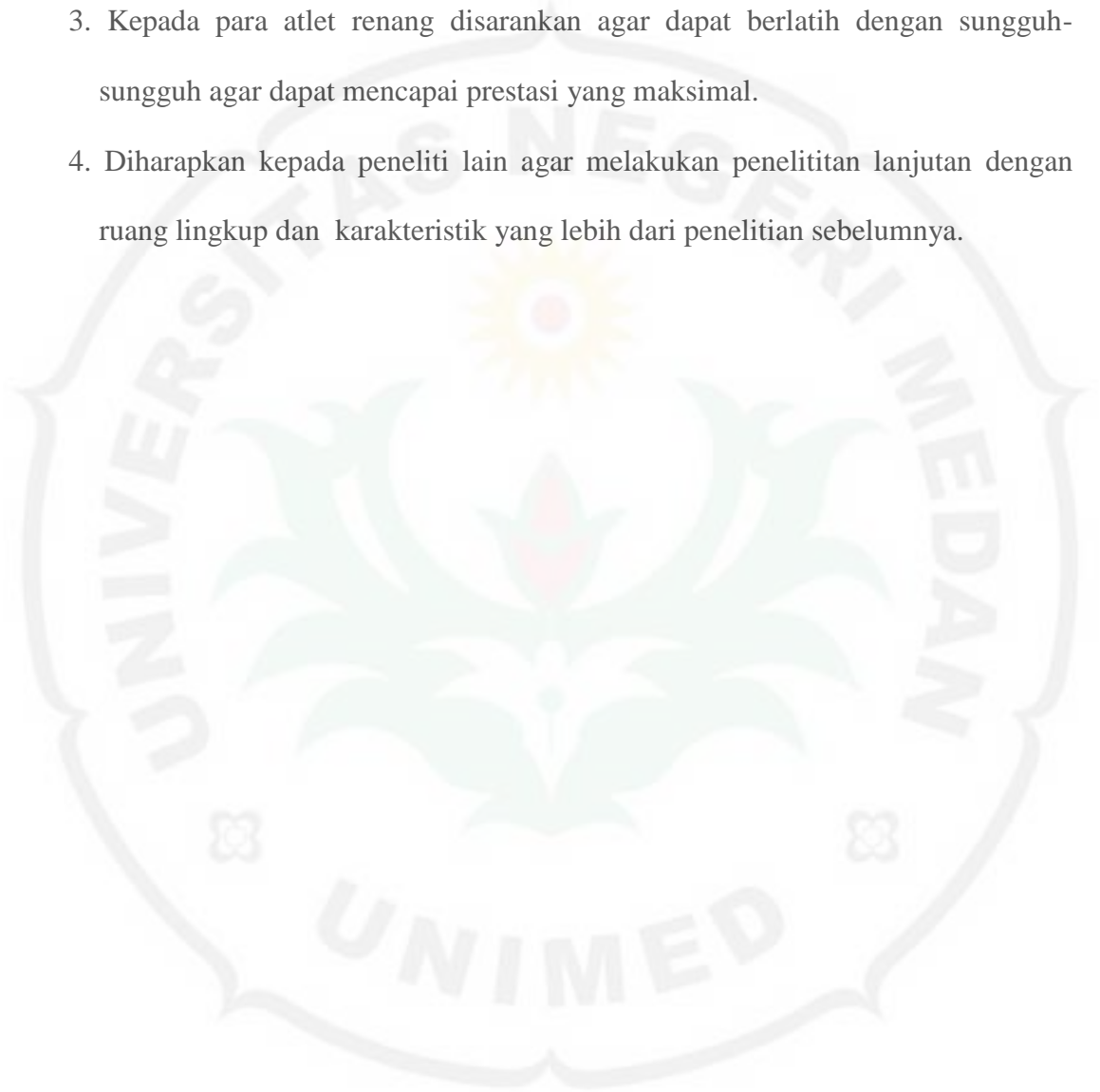
1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Vertical Swing* terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putri *Club Tirta Prima – Medan* tahun 2010.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Dumble Arm Swings* terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putri *Club Tirta Prima – Medan* tahun 2010.
3. Latihan *Dumble Arm Swing* dan latihan *Vertical Swing* secara bersama-sama tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya *crawl* 50 meter atlet putri *Club Tirta Prima – Medan* tahun 2010.

#### B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan di atas, maka penulis akan memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Kepada pelatih dan pembina olahraga renang, dalam meningkatkan kecepatan renang gaya *crawl* agar kiranya dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya tersebut.
2. Kepada pihak *club* agar kiranya memperhatikan sarana dan prasarana yang ada untuk melengkapi atau menambah peralatan dalam hal pencapaian prestasi atlet dalam bidang olahraga renang.

3. Kepada para atlet renang disarankan agar dapat berlatih dengan sungguh-sungguh agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.
4. Diharapkan kepada peneliti lain agar melakukan penelitian lanjutan dengan ruang lingkup dan karakteristik yang lebih dari penelitian sebelumnya.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY