BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan Renang jarak 25 meter memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya dada pada pada atlet putera usia 10-12 tahun, Klub Bina Tirta Medan tahun 2012.
2. Latihan Renang jarak 50 meter memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renng gaya dada pada pada atlet putera usia 10-12 tahun, Klub Bina Tirta Medan tahun 2012.
3. Latihan Renang jarak 25 meter tidak lebih besar pengruhnya daripada latihan Renang jarak 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renng gaya dada pada pada atlet putera usia 10-12 tahun, Klub Bina Tirta Medan tahun 2012.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih meberikan latihan Renang jarak 25 meter dan latihan Renang jarak 50 meter karana sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renng gaya dada.

2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.

3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY