

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut

1. Terdapat perbedaan dari hasil *pre-test* dan *post-test* terhadap kecepatan renang gaya dada, dimana rata-rata beda diperoleh sebesar $\bar{B} = 0,77$.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *push-up* terhadap kecepatan renang gaya dada pada atlet Ilham Rizal Club (IRC) Kota Padangsidimpuan tahun 2013, dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,62 > 1,83$)

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat dibuat beberapa saran sebagai berikut.

1. Kepada pihak terkait untuk lebih memperhatikan perkembangan cabang olahraga renang dalam penyediaan sarana dan fasilitas latihan maupun dalam pembinaan atlet.
2. Kepada para pelatih perkumpulan renang agar lebih memperhatikan bentuk latihan yang sesuai khususnya dalam peningkatan kekuatan otot tangan khususnya dalam meningkatkan kecepatan renang atlet.
3. Kepada pelatih hendaknya membuat suatu program melalui latihan *push-up* khususnya dalam peningkatan kecepatan renang gaya dada atlet.

4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti bentuk latihan yang lain untuk dapat digunakan dalam peningkatan kecepatan renang gaya dada para atlet.



THE
Character Building
UNIVERSITY