

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan renang *Interval* jarak 25 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada atlet putra usia 13-14 Tahun Klub Lumba-Lumba Binjai tahun 2014.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan renang *Interval* jarak 50 meter terhadap kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada atlet putra usia 13-14 Tahun Klub Lumba-Lumba Binjai tahun 2014.
3. Latihan *Interval* Renang jarak 25 meter tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Interval* Renang jarak 50 meter terhadap Peningkatan kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada atlet putra usia 13-14 Tahun Klub Lumba-Lumba Binjai tahun 2014.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Agar pelatih memberikan latihan *Interval* Renang jarak 25 meter dengan latihan *Interval* Renang jarak 50 karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas.

2. Kepada pelatih dan pembina ataupun Guru Olahraga, dalam Meningkatkan kecepatan renang para Atlet agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dan efisien, seperti latihan *Interval* renang.
3. Khususnya kepada atlet, untuk berlatih secara sungguh sungguh dengan melakukan berbagai bentuk latihan agar dapat mempunyai kecepatan renang yang lebih baik dan optimal.
4. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.