

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan berdiri menggunakan karet terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU (11-12 tahun) atlet putera amphibi club tahun 2014.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan telungkup menggunakan karet terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU (11-12 tahun) atlet putera amphibi club tahun 2014.
3. Latihan berdiri menggunakan karet tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan telungkup menggunakan karet terhadap Peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada KU (11-12 tahun) atlet putera amphibi club 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 telugkup menggunakan karet karena berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas.
2. Kepada Guru Olahraga Sekolah-sekolah agar memberikan latihan fisik untuk meningkatkan prestasi 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.