

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian pada bab sebelumnya, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Latihan interval menggunakan alat bantu *gripper* dan *swimming fins* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas melalui siklus I mengalami peningkatan namun tidak mencapai target waktu 10% dimana rata-rata target waktu hanya mencapai 5,39%.
2. Latihan interval menggunakan alat bantu *gripper* dan *swimming fins* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas melalui siklus II mengalami peningkatan dan mencapai target waktu 10% dimana rata-rata target waktu mencapai 10,31%.
3. Latihan interval menggunakan alat bantu *gripper* dan *swimming fins* dapat meningkatkan kecepatan renang 50 Meter gaya bebas atlet pemula *Amphibi Swimming Club* Unimed tahun 2014.

B. Saran

Melalui kesimpulan di atas, maka dapat berikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Kepada pengurus klub agar dapat melengkapi sarana dan prasarana yang lebih memadai demi kelancaran proses latihan agar lebih efektif dan maksimal.
2. Kepada pelatih *Amphibi Swimming Club* Unimed untuk memilih metode latihan yang sesuai serta lebih memaksimalkan penggunaan alat bantu dalam meningkatkan kecepatan renang atlet.

3. Kepada seluruh atlet diharapkan lebih berlatih secara serius dan sering mengulangi latihan-latihan yang telah diterapkan pelatih agar peningkatan kecepatan renang gaya bebas lebih maksimal.
4. Penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan bagi para peneliti berikutnya dengan tema dan permasalahan yang sama.

