

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan katrol terhadap *power* otot lengan pada atlet putri usia (13-14 tahun) Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan 2014.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dumbell arm swing* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri usia (13-14 tahun) Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan tahun 2014.
3. Latihan katrol tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *dumbell arm swing* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri usia (13-14 tahun) Bunda *swimming Club* padangsidempuan tahun 2014.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan katrol terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri usia (13-14 tahun) Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan 2014.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dumbell arm swing* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet putri usia (13-14 tahun) Bunda *Swimming Club* Padangsidempuan 2014.
6. Latihan katrol tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *dumbell arm swing* terhadap kecepatan renang gaya bebas pada atlet

putri usia (13-14 tahun) Bunda *swimming Club* padangsidempuan tahun 2014.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberi latihan katrol dan latihan *dumbell arm swing* karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
2. Agar para pelatih memberikan bentuk latihan katrol karena latihan ini adalah latihan yang melibatkan otot lengan. Latihan ini dilakukan dengan memakai beban dan cara perlakuannya dilakukan dengan menarik tali katrol secepat-cepatnya sesuai dengan gerakan gaya bebas.
3. Agar para pelatih memberikan bentuk latihan *dumbell arm swing* karena latihan ini melibatkan otot lengan dan otot bahu. Perlakuannya dilakukan dengan cara mengangkat dan menarik. Sehingga bentuk latihan ini dapat meningkatkan *power* otot lengan.
4. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.