

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan katrol dan latihan *wheelbarrow* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter atlet putra usia 11-12 tahun *club* Tirta Prima Medan 2017.

#### B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang menggunakan dua bentuk latihan katrol dan latihan *wheelbarrow* untuk meningkatkan hasil renang gaya bebas maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan katrol dan *whellbarrow* dapat meningkatkan hasil renang gaya bebas.
2. Kepada pelatih dapat memberikan latihan katrol dan latihan *wheelbarrow* karena sama-sama berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter.
3. Kepada para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.

4. Kepada pelatih dan guru olahgara di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

