

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian maka dapat disimpulkan penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Terdapat pengaruh latihan pola kayuhan S terhadap hasil gaya bebas 50 meter pada atlet renang pemula usia 14-15 Tahun Tirta Prima Medan tahun 2020
- 2) Terdapat pengaruh latihan high elbows cats terhadap hasil gaya bebas 50 meter pada atlet renang pemula usia 14-15 Tahun Tirta Prima Medan tahun 2020
- 3) Tidak terdapat perbedaan rata-rata hasil renang gaya bebas 50 meter pada latihan pola kayuhan S dengan latihan high elbows cats pada atlet renang pemula usia 14-15 Tahun Tirta Prima Medan tahun 2020

#### A. Saran

Adapun saran pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1) Agar menjadikan bentuk latihan pola kayuhan menjadi bentuk latihan rutin dalam program latihan renang gaya bebas
- 2) Agar memasukkan bentuk latihan high elbows cats sebagai bentuk latihan renang gaya bebas
- 3) Agar lebih meningkatkan kembali metode melatih agar lebih meningkatkan kualitas renang gaya bebas 50 meter pada atlet