

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dengan analisis statistik regresi ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tidak terdapat Kontribusi yang signifikan dari latihan *pull down resistance band* ( $X_1$ ) terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter (Y) atlet putra kelompok umur II di *Swimming Courses* Medan 2021.
2. Terdapat Kontribusi yang signifikan dari latihan *squat jump* ( $X_1$ ) terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter (Y) atlet putra kelompok umur II di *Swimming Courses* Medan 2021.
3. Terdapat Kontribusi yang signifikan dari latihan *pull down resistance band* ( $X_1$ ) dan *squat jump* ( $X_2$ ) terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter (Y) atlet putra kelompok umur II di *Swimming Courses* Medan 2021.

### 5.2. Saran

Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Pull Down Resistance Band* dan *Squat Jump* dapat meningkatkan hasil kecepatan renang gaya dada.
2. Kepada pelatih renang Medan *Swimming Courses* untuk dapat mempertimbangkan latihan *pull down resistance band* dan *squat jump* yang telah dibuat peneliti.

3. Perlu adanya peneliti lanjutan yang berkaitan dengan masalah penelitian ini, agar nantinya muncul atlet berbakat dan memiliki kemampuan yang lebih baik.
4. Dengan adanya penelitian ini bisa menjadi bahan acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis dengan mengkaji lebih lanjut tentang renang gaya dada.

