

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan *Interval* terhadap peningkatan hasil renang 50 meter gaya bebas pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan Tahun 2022.
2. Terdapat pengaruh latihan *Repetisi* terhadap peningkatan hasil renang 50 meter gaya bebas pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan Tahun 2022
3. Latihan *interval* lebih berpengaruh terhadap peningkatan hasil renang 50 meter gaya bebas pada Atlet Putra KU I Rajawali Aquatik Medan Tahun 2022.

### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan melalui penelitian ini sebagai berikut:

1. Diharapkan dengan adanya penelitian ini maka program-program setiap latihan khususnya pada olahraga renang gaya bebas dapat menerapkan latihan *interval* dan latihan *repetisi* serta beberapa bentuk program latihan yang lain.
2. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan kepada pelatih untuk lebih memperhatikan setiap bentuk latihan yang sesuai dan akurat kepada

atlet, serta masa-masa istirahat yang cukup dalam proses latihan.

3. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya, terutama dalam menerapkan beberapa metode latihan untuk meningkatkan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY