

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Double leg speed hop* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Medicine ball over and under* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *double leg speed hop* dan *Medicine ball over and under* secara bersama-sama terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra Gading *Swimming Club* tahun 2022.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi peneliti yang lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berkontribusi dan mempengaruhi hasil Renang gaya dada 50 meter.
2. Dalam upaya meningkatkan kemampuan atlet, pelatih harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir latihan.

3. Bagi para pelatih, untuk menguji kemampuan atlet gunakan alat tes yang sesuai dengan objek yang diinginkan.



THE
Character Building
UNIVERSITY

