

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan : adanya pengaruh latihan *interval* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada *Whale Aquatic*.

5.2 Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam ini peneliti akan memberi beberapa saran, antara lain :

1. Kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan *interval* untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada *Whale Aquatic* agar semakin meningkat mampu meraih prestasi lebih baik
2. Khususnya kepada atlet, untuk berlatih secara sungguh-sungguh agar mampu mencapai prestasi setinggi-tingginya.
3. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini dan ingin meneliti Kembali agar kiranya dilaksanakan dalam ruang lingkup yang lebih besar, penerapan program yang lebih baik serta dengan waktu yang lebih lama sehingga hasil penelitian lebih baik dan lebih bermanfaat buat kita semua.