BAB V
KESIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra *Sailfish Swimming Club* Medan".
2. Kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra *Sailfish Swimming Club* Medan mengalami peningkatan rata-rata sebesar 1,43 setelah diberikan latihan *resistan band*

5.2 Saran

Dalam hal ini peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan mengenai penelitian ini.

1. Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi baru yang dapat memperkaya ilmu pengetahun tentang olahraga khususnya pada olahraga renang dalam meningkatkan kecepatan renang dengan melakukan latihan *resistance band*.
2. Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam memberi latihan *resistance band* untuk meningkatkan kecepatan renang atletnya.
3. Bagi atlet penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kecepatan renang.
4. Bagi mahasiswa FIK dan peneliti lainnya yang ingin meneliti mengenai pengaruh latihan *resistance band* untuk meningkatkan kecepatan renang penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan.