BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Diperoleh hasil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *plank* dan penggunaan *fins* terdapat terhadap kecepatan renang gaya bebas atlet KU II Klub Tirta Prima Medan. Hal ini didapatkan berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan menggunakan SPSS dan juga berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang adanya pengaruh latihan *plank* dan penggunaan *fins* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet KU II Klub Tirta Prima Medan".

b. Secara Praktis

1. Bagi pelatih, disarankan untuk memasukan latihan *plank* dan penggunaan *fins* ke dalam program latihan rutin, khususnya untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada atlet KU II, Karena latihan ini terbukti efektif dan memberikan hasil yang sangat signifikan.
2. Bagi atlet, latihan ini dapat diterapkan secara konsisten dan terstruktur untuk memperbaiki performa renang, terutama dalam kekuatan hal inti

tubuh dan teknik kaki, yang berkontribusi langsung pada kecepatan renang.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta pengamatan terhadap aspek lain seperti daya tahan, teknik renang, atau gaya renang lainnya, agar hasil penelitian lebih menyeluruh dan dapat dibandingkan.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY