

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *split squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra usia 13-14 tahun di *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.
2. Latihan *split squat with cycle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra usia 13-14 tahun di *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.
3. Latihan *split squat jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *split squat with cycle* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra usia 13-14 tahun di *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.
4. Latihan *split squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra usia 13-14 tahun di *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.
5. Latihan *split squat with cycle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra usia 13-14 tahun di *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.
6. Latihan *split squat jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *split squat with cycle* terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra usia 13-14 tahun di *Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan *split squat jump* dan latihan *split squat with cycle* karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil renang 50 meter gaya bebas.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.