

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Dumbbell Arm Swings* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Power* otot lengan pada atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.
2. Latihan *Vertical Swing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Power* otot lengan pada atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.
3. Latihan *Dumbbell Arm Swings* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Vertical Swing* terhadap peningkatan *Power* otot lengan pada atlet renang putra 50 meter gaya bebas *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.
4. Latihan *Dumbbell Arm Swings* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra gaya bebas *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.
5. Latihan *Vertical Swing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra gaya bebas *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.
6. Latihan *Dumbbell Arm Swings* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Vertical Swing* terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra gaya bebas *Club Bina Tirta Gaperta Medan Tahun 2012*.

B. Saran

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

1. Agar pelatih memberikan latihan *Dumbbell Arm Swings* dan latihan *Vertical Swing* karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan *Power* otot lengan 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.