

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *hand paddle* menggunakan pelampung terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet Putera Usia 13 – 14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *hand paddle* tidak menggunakan pelampung terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Putera Usia 13 – 14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.
3. Latihan renang gaya bebas *hand paddle* tidak menggunakan pelampung tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan renang gaya bebas *hand paddle* menggunakan pelampung terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter Atlet Putera Usia 13 – 14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.

B. Saran

1. Bahwa bentuk latihan *hand paddle* menggunakan pelampung dalam penelitian lebih baik dari latihan *hand paddle* tidak menggunakan pelampung untuk mendapatkan bibit atlet yang handal dalam peningkatan prestasi olahraga.
2. Kepada guru/pelatih olahraga yang membina kegiatan ekstrakurikuler renang agar memperhatikan bentuk latihan lain yang mempengaruhi kemampuan berenang para siswa serta mampu memberikan koreksi dari setiap gerakan renang.
3. Kepada para pelatih maupun guru olahraga yang membina renang agar pembuatan program latihan renang sesuai dengan target yang ingin dicapai.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti gaya latihan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan renang.