BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *double leg box bound* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra 13 – 15 tahun pada perkumpulan renang bina tirta medan tahun 2012.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *pull up* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter atlet putra 13 – 15 tahun pada perkumpulan renang bina tirta medan tahun 2012
3. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *double leg box bound* dan *pull up* terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra 13 – 15 tahun pada perkumpulan renang bina tirta medan tahun 2012.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan di atas, maka penulis akan memberikan beberapa saran, anatara lain :

1. Kepada pelatih dan pembina olahraga renang, dalam meningkatkan kecepatan renang gaya dada agar kiranya dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya tersebut.

2. Kepada pihak klub agar kiranya memperhatikan sarana dan prasarana yang ada untuk melengkapi atau menambah jumlah peralatan dalam hal pencapaian prestasi atlet bidang olahraga renang.
3. Kepada para atlet renang disarankan agar dapat berlatih dengan sungguh-sungguh agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.
4. Diharapkan kepada peneliti lain agar melakukan penelitian lanjutan dengan ruang lingkup dan karakteristik yang lebih dari penelitian sebelumnya.