

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Pull-Over* terhadap *Power* otot lengan pada atlet putra Usia 12 – 14 tahun di *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2012.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Katrol di Darat terhadap *Power* otot lengan pada atlet putra Usia 12 – 14 tahun di *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2012.
3. Latihan *Pull-Over* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan Katrol di Darat terhadap *Power* otot lengan pada atlet putra Usia 12 – 14 tahun di *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2012.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Pull-Over* terhadap hasil hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra Usia 12 – 14 tahun di *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2012.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Katrol di Darat terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra Usia 12 – 14 tahun di *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2012.
6. Latihan *Pull-Over* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan Katrol di Darat terhadap hasil renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra Usia 12 – 14 tahun di *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2012.

B. Saran

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

1. Agar pelatih memberikan latihan *Pull-Over* dan latihan Katrol di Darat 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.