

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan renang 20 meter gayadada pada siswa putera ekstrakurikuler renang kelas VIII SMP Negeri 5 Binjai tahun 2013.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *drop push-up* terhadap kemampuan renang 20 meter gayadada pada siswa putera ekstrakurikuler renang kelas VIII SMP Negeri 5 Binjai tahun 2013.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *double leg speed hop* dan latihan *drop push-up* kemampuan renang 20 meter gayadada pada siswa putera ekstrakurikuler renang kelas VIII SMP Negeri 5 Binjai tahun 2013.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan pemain kepada pelatih supaya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan.

2. Untuk meningkatkan prestasi pemain pemula, untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.
3. Kepada pelatih dan guru-guru olahraga agar memberikan latihan *double leg speed hop* dan *drop push-up* kepada pemain untuk meningkatkan kemampuan renang .
4. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutandalam renang 20 meter gaya dada agar bisa meningkatkan prestasi Indonesia di tingkat nasional maupun internasional.