

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Bahwa Latihan alat bantu *Hand Paddle* dan latihan Alat Bantu Papan Pelampung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Pemula Usia 10-15 tahun Perkumpulan renang Bina Tirta Medan Tahun 2013. Sedangkan latihan Alat bantu *Hand Paddle* tidak lebih besar Pengaruhnya daripada latihan Alat bantu papan pelampung terhadap peningkatan hasil kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Pemula Usia 10-15 tahun Perkumpulan renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan teknik menggiring bola yang berbeda untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan alat bantu *Hand Paddle* dan latihan alat bantu papan pelampung dapat meningkatkan hasil kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter, diharapkan kepada guru- guru olahraga di lapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.

3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.

Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.