

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Renang Putra Club Tirta Prima Selayang Medan 2014.
2. Terdapat Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Renang Putra Club Tirta Prima Selayang Medan 2014.
3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Circuit Training* Dengan *Interval Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Renang Putra Club Tirta Prima Selayang Medan 2014.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan :

1. Pembinaan Klub Renang di Sumatera Utara khususnya Tirta Prima agar menggunakan model latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

2. Pelatih lebih menggali potensi dan kemampuan atlet dengan berbagai bentuk/ macam latihan lagi.
3. Bagi mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian dapat menggunakan *circuit training*, *interval training* dalam meningkatkan *power* otot tungkai atlet.

