

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan Sebagai berikut, Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *pull over* Serta Latihan Katrol di darat terhadap *Power* Otot lengan dan hasil Kecepatan Renang pada atlet putera Usia 12 – 14 Di Club renang lumba – lumba Binjai tahun 2013.

#### B. Saran

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

1. Agar pelatih meberikan latihan *Pull-Over* dan latihan Katrol di Darat karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan *Power* otot lengan dan hasil kecepatan 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.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY