

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil data yang telah dianalisis, dan pembahasan penelitian ini, dapat ditarik kesimpulannya sebagai berikut, yaitu :

1. Ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu *Pull Buoy* meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter dengan selisih peningkatan sebesar 9.106.
2. Ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu paddle meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter dengan selisih peningkatan sebesar 1.662.
3. Metode melatih menggunakan alat bantu *Pull Buoy* lebih efektif dari pada menggunakan alat bantu paddle terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 1.712.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan pada penelitian yang telah dilakukan, saran dapat disimpulkan pada beberapa point, antara lain sebagai berikut :

4. Bagi atlet renang, dapat memanfaatkan dan menjalankan program latihan dengan metode, baik menggunakan alat bantu untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter dengan benar.
5. Bagi pelatih renang, agar dapat lebih berinovasi didalam mengembangkan metode latihan, baik menggunakan alat bantu untuk mendapatkan hasil yang terbaik.