

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan analisis data kecepatan 50 meter gaya bebas latihan *Drill Controled One Arm* disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Drill Controled One Arm* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra di Pontianak *Swimming Club*.
2. Berdasarkan analisis data kecepatan 50 meter gaya bebas latihan *Drill Catch Up* disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Drill Catch Up* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra di Pontianak *Swimming Club*
3. Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa pada hasil latihan Drill Catch Up lebih baik dibandingkan Latihan Drill Controled One Arm terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang putra di Pontianak *Swimming Club*

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kecepatan renang yang kurang, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin menggunakan latihan *Drill Catch Up*.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai model latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kondisi fisik yang baik dan teknik dasar renang yang baik pula.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap kecepatan renang dapat teridentifikasi lebih

luas, dalam meningkatkan kemampuan atlet.

4. Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian pustaka dan penelitian yang relevan kedepannya.