

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **4.1 Kesimpulan**

- 4.1.1 Terdapat pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dengan *pull bouy* terhadap kecepatan berenang 100 meter gaya bebas.
- 4.1.2 Terdapat pengaruh latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* tanpa *pull bouy* terhadap kecepatan berenang 100 meter gaya bebas.
- 4.1.3 Terdapat perbedaan latihan menggunakan alat bantu *hand paddle* dengan *pull bouy* dan latihan menggunakan *hand paddle* tanpa *pull bouy*. hasil peningkatan lebih besar didapatkan oleh kelompok eksperimen yaitu sebesar 9.118 sedangkan kelompok kontrol mendapat nilai pengaruh sebesar 4.364.

### **4.2 Saran**

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

- 4.2.1. Bagi para pembina dan pelatih renang agar menerapkan metode latihan *kecepatan* dengan menggunakan alat bantu *hand paddle* dengan *pull bouy* renang gaya bebas.
- 4.2.2. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
- 4.2.3. Bagi para atlet renang agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam latihan.
- 4.2.4. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu serta materi.