

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Latihan squat internal resistance memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil jarak lucuran perenang dasar

B. Saran

1. Bagi Pelatih

- a. Bagi para pelatih renang dasar hendaknya mengetahui bentuk-bentuk latihan kondisi fisik yang cocok untuk anak usia sekolah dasar.
- b. Perlu adanya pengawasan yang lebih ketat terhadap jalannya latihan anak usia dini karena mereka dalam masa pertumbuhan, rentan sekali cedera.

2. Bagi Mahasiswa

- a. Perlu adanya penelitian lebih lanjut dengan kondisi sampel yang lebih representative yang lebih mempengaruhi hasil penelitian itu agar kajian lebih mendalam.
- b. Perlu adanya seminar atau penataran pelatih kondisi fisik bagi anak usia sekolah dasar yang tergabung dalam klub olahraga.