

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan menggunakan *paddle* terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada *atlet* renang kelompok umur (ku) IV Yopi Swimming Club Jambi

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan ialah:

1. Bagi Atlet : Hasil penelitian ini bermanfaat bagi atlet untuk meningkatkan kecepatan berennag khususnya renang gaya punggung.
2. Bagi pelatih : melalui penelitian ini pelatih dapat menggunakan alat bantu paddle untuk meningkatkan hasil kecepatan berenang khususnya gaya punggung.
3. Bagi perkumpulan /Club : Hasil penelitian ini membantu memperbaiki program latihan renang pada perkumpulan renang/ club renang tersebut.