

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan analisis data penelitian dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50meter pada atlet KU II Club renang *central aquatic* Kota bekasi. Latihan *circuit training* memiliki pengaruh sebesar 4.1% terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50meter, dengan peningkatan rata-rata 1.4detik yang merupakan perbedaan antara tes awal dan tes akhir.

#### **B. Saran**

Berikut beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis. Seperti sebagai berikut:

1. Bagi pihak Club renang *central aquatic* Kota bekasi diharapkan menyiapkan fasilitas yang baik untuk penerapan model latihan sirkuit. Tujuannya agar dapat menciptakan bibit pemain perenang yang baik.
2. Bagi atlet agar selalu berlatih sesuai dengan pola latihan yang teratur dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan fisik maupun skill dalam berenang.
3. Bagi peneliti lain hendaknya melakukan penelitian dengan menggunakan model-model latihan baru, dengan menggunakan pendekatan yang berbeda dan dengan objek yang berbeda pula, sehingga hasil dari penelitian akan dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.