

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dari bab sebelumnya maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh latihan *Dumbbell Front Raise* terhadap kecepatan renang gaya punggung.
- 2) Latihan *Dumbbell Fron Raise* sangat mempengaruhi suatu kecepatan pada cabang olahraga renang gaya punggung.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

- 1) Untuk meningkatkan kecepatan renang gaya punggung kiranya dapat menggunakan bentuk latihan *Dumbbell Front Raise*.
- 2) Setiap melakukan latihan harus menggunakan program latihan yang baik agar tujuan untuk meningkatkan sesuatu tujuan seorang pelatih bisa berhasil sesuai yang diharapkan.