

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Perolehan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara perolehan nilai tes *Seated Medicine Ball Throw* terhadap kecepatan renang 50M gaya bebas.
2. Perolehan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara perolehan nilai tes *Standing Broad Jump* terhadap kecepatan renang 50M gaya bebas.
3. Perbandingan nilai kelas eksperimen dan kelas kontrol membuktikan bahwa tes *Standing Broad Jump* dan *Seated Medicine Ball Throw* pada kelas eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih baik dibandingkan pada kelas kontrol terhadap kecepatan renang 50M gaya bebas.

Dengan ini dapat dinyatakan adanya pengaruh latihan kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap hasil kecepatan renang 50m gaya bebas di Ekoatic *Swimming Club*.