BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian terhadap 17 sampel dalam pelaksanaan latihan renang gaya dada terhadap penurunan denyut nadi anggota komunitas *Street Workout Velodrome*, dapat disimpulkan bahwa :

Terdapat pengaruh latihan renang gaya dada terhadap penurunan denyut nadi istirahat pada anggota komunias *Street Workout Velodrome.*

B. Saran

Setelah selesai melakukan penelitian, maka penulis dapat menyampaikan sara-sara sebagai berikut:

1. Anggota komunitas *Street Workout Velodrome* sebaiknya tetap menjaga kebugaran jasmaninya dengan melakukan kegiatan olahraga rutinya, seperti : berenang gaya dada agar denyut nadi istirahat yang sudah dilatih tetap menjadi lebih baik lagi.
2. Anggota komunitas *Street Workout Velodrome* sebaiknya tetap menerapkan latihan rutin dan selalu menghitung denyut nadi istirahatnya sebelum latihan agar tetap terjaga kebugaran jasmaninya.