B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah ada sebelumnya, maka peneliti memiliki beberapa saran bagi seluruh pihak yang berperan penting dan ikut bertanggung jawab dalam pembinaan prestasi *Atlet Renang di* Indonesia. Terutama kepada seluruh pelatih-pelatih Renang.

Hal yang perlu diperhatikan dalam membina dan mengembangkan prestasi *Renang* adalah:

1. Perhatikan program latihan yang pelatih berikan kepada Atletnya.
2. Perhatikan usia atlet anda,ketika hendak akan diberikan pelatihan peningkatan daya ledak agar tidak terlalu berat yang akibatnya dapat mengganggu tumbuh kembang atlet anda dan membosankan.
3. Perhatikan dan catat tes awal dan tes akhir Atlet agar pelatih mengetahui dan memiliki dokumen perkembangan kemampuan tiap Atlet.
4. Perhatikan waktu istirahat Atlet, jika pelatih ingin para Atletnya mendapatkan hasil latihan yang baik. Pelatih juga harus bisa melakukan pendekatan kepada atlet secara psikologis
5. Selalu belajar untuk terus mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dalam hal pemberian suatu program model latihan agar bervariasi dan tidak monoton.

6. Pelatih haruslah mempunyai sifat sabar, ikhlas, pantang menyerah,dan jangan penah merasa puas atau bosan untuk terus menciptakan Atlet yang akan menjadi kebanggaan bangsa dan negara Indonesia.