

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat disampaikan sebagaimana runtutan masalah pada Bab 1 yaitu bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap teknik dasar renang gaya dada di SMPN 6 Kota Sukabumi. Variabel yang dominan adalah kekuatan otot lengan yang memberikan kontribusi paling besar terhadap penguasaan Teknik dasar renang gaya dada dan yang terkecil adalah kekuatan otot perut. Maka untuk dapat mendapatkan hasil baik dalam Teknik dasar renang gaya dada siswa harus memperhatikan pada bagian kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut, terutama pada kekuatan otot lengan dikarenakan hal tersebut yang paling dominan untuk Teknik dasar renang gaya dada.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi guru, sebaiknya lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi teknik renang gaya dada, sebaiknya guru lebih memperhatikan siswa yang memiliki kemampuan renang siswa dengan baik agar bakat yang dimiliki tidak terbuang begitu saja tetapi agar bisa dikembangkan lebih baik lagi.
2. Bagi siswa tentunya penelitian ini akan semakin menambah pengetahuan terhadap renang serta apa saja latihan yang harus dilakukan agar bisa menguasai teknik dasar renang gaya dada.
3. Akademisi mampu melakukan penelitian lanjutan dengan variabel dan kajian yang lebih luas pada renang terutama dalam renang gaya dada.