

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Kontribusi *power* tungkai, *power* lengan, dan kelentukan togok Terhadap kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa putra penjaskesrek Universitas Lampung angkatan 2014 yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada kontribusi antara *power* tungkai terhadap kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa putra penjaskesrek universitas lampung angkatan 2014.
2. Ada kontribusi antara *power* lengan terhadap kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa putra penjaskesrek universitas lampung angkatan 2014.
3. Ada kontribusi antara kelentukan togok terhadap kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa putra penjaskesrek universitas lampung angkatan 2014.
4. Ada kontribusi antara *power* tungkai, *power* lengan dan kelentukan togok terhadap kecepatan renang gaya bebas pada mahasiswa putra penjaskesrek universitas lampung angkatan 2014.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan hasil renang gaya bebas hendaknya memperhatikan pada aspek komponen fisik yang meliputi *power* tungkai, *power* lengan dan kelentukan togok serta melatih renang gaya bebas secara berkesinambungan dan saling terkoordinasi dan menguasai renang gaya bebas dengan benar sehingga renang gaya bebas menjadi lebih baik.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam tentang renang gaya bebas.
3. Bagi guru pelatih renang, beban latihan untuk tiap unsur kondisi fisik disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel terhadap hasil renang gaya bebas.