

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada uraian pembahasan permasalahan yang disampaikan di atas serta hasil pembahasan dari proses analisis data hasil penelitian, maka dapat ditarik suatu kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk cabang olahraga renang khususnya gaya dada, daya tahan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada mahasiswi Penjaskesrek Universitas Lampung.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada mahasiswi Penjaskesrek Universitas Lampung.

Maka hipotesis yang penulis ajukan diterima, yaitu terdapat hubungan antara daya tahan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan renang 25 meter gaya dada mahasiswi Penjaskesrek angkatan 2010 Universitas Lampung.

## **B. Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang disebutkan di atas, timbul beberapa wawasan atau pandangan yang dikemukakan oleh peneliti yang berupa saran yaitu perlu ditingkatkannya daya tahan agar ke depan nya dapat memiliki bibit-bibit mahasiswi yang berprestasi.