# V. KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan kekuatan otot lengan dan power tungkai terhadap hasil renang gaya dada 25 meter pada siswa SMK Guna Dharma Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/ 2015 yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil renang gaya dada pada siswa SMK Guna Dharma Bandar Lampung
2. Ada hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada siswa SMK Guna Dharma Bandar Lampung
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan power tungkai dengan hasil renang gaya dada 25 meter pada siswa SMK Guna Dharma Bandar Lampung.

## B. Saran

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

1. Untuk meningkatkan hasil belajar/ prestasi renang gaya dada maka perlu diperhatikan tin kekuatan otot lengan dan power tungkai seorang siswa/ atlet.
2. Kepada para guru pendidikan jasmani dan pelatih renang agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih cabang olahraga renang
3. 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 dada.