

## **V. SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan kekuatan otot lengan mendorong terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Wiayatama Bandar Lampung
2. Ada hubungan kekuatan otot lengan menarik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Wiayatama Bandar Lampung
3. Ada hubungan kekuatan otot lengan mendorong dan otot lengan menarik terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP Wiayatama Bandar Lampung.

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Untuk Guru Pendidikan Jasmani diharapkan lebih dapat membentuk kekuatan otot lengan menarik dan mendorong serta lebih mempersiapkan diri sebelum berenang.
2. Kepada pihak sekolah diharapkan mampu memberikan pengarahan kepada siswa pada saat melakukan olahraga renang pentingnya persiapan yang

maksimal, tenaga, mental dan fisik yang baik, sehingga tidak terjadi masalah-masalah yang tidak kita inginkan.

3. Bagi peneliti lain bahwa masih ada unsur lain yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas, hal ini dapat diteliti guna mengetahui unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas.