

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui Model Latihan Kekuatan Otot Pada Pembelajaran Renang Gaya Bebas Mahasiswa PJKR UKAW.

Model latihan kekuatan otot pada pembelajaran renang gaya bebas mahasiswa PJKR UKAW yang digunakan yaitu latihan dengan berat badan sendiri dengan jenis latihan seperti *pull up*, *push up*, *back up*, *sit up*, dan *squad jump*. Semua model latihan ini dilakukan dengan porsi latihan yaitu dapat dimulai dengan 3 – 4 set dengan 8 – 12 repetisi setiap set.

#### **B. Saran**

Saran ini ditujukan kepada semua orang yang membaca tulisan ini, sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian dan yang merasa bermanfaat kepada pembaca antara lain :

1. Model latihan kekuatan otot yang dirancang khusus dapat menjadi bekal bagi para calon guru dan menjadi dasar untuk para calon guru membuat inovasi model latihan kekuatan sendiri.
2. Untuk para mahasiswa terus belajar tentang latihan – latihan kekuatan otot bukan saja pada mata kuliah renang tetapi sebagai calon guru olahraga yang suatu saat akan menjadi guru olahraga tentunya ilmu – ilmu kepelatihan ini sangat diperlukan.
3. Untuk para pembaca, kritik dan saran sangat diperlukan bagi penulisan ini sehingga ke depan nanti ini bisa menjadi referensi bagi teman – teman mahasiswa khususnya di PJKR UKAW.

Demikian saran ini semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.