

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Tingkat Keterampilan Renang Gaya Dada Terhadap Kecepatan Jarak 25 Meter Mahasiswa PJKR FKIP UKAW, maka dapat disimpulkan bahwa untuk tes keterampilan renang gaya dada yaitu, gerakan kaki adalah 69%, gerakan tangan 68%, posisi tubuh 71% dan pernapasan 71% dengan rata-rata tes keterampilan renang gaya dada adalah 14,73684211 pada kategori baik sekali sedangkan Hasil analisis data penelitian tes kecepatan renang gaya dada dengan rata-rata (*mean*) adalah 13,07263 detik. Berdasarkan hasil analisis uji korelasi, r hitung lebih besar > dari r tabel meskipun korelasinya negatif. Oleh sebab itu hasil penelitian tersebut keterampilan sangat berpengaruh pada kecepatan karena semakin baik keterampilan yang dikuasai, maka performa kecepatan renang gaya dada semakin baik atau meningkat.

B. Saran

1. Kepada mahasiswa, meningkatkan lagi performa belajar atau keterampilan dan kecepatan renang gaya dada.
2. Kepada dosen pengampu mata kuliah renang agar tetap mempertahankan performa pengajaran renang. Strategi dan metode sudah diterapkan dengan baik seperti demonstrasi teknik renang sudah baik, membantu mahasiswa dalam menguasai renang gaya

dada. Diharapkan permorma renang gaya dada mahasiswa tetap dijaga bahkan ditingkatkan lagi.

3. Kepada peneliti selanjutnya, penelitian ini memiliki keterbatasan dan kekurangan, disarankan kepada peneliti selajutnya untuk mengembangkan variabel dan metode untuk meneliti lebih mendalam dalam peneyempurnaan penelitian tentang keterampilan renang gaya dada dan kecepatan renang gaya dada.