**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan hasil pengujian hipotesis dengan berdasar pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan seabagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan panjang lengan terhadap kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
2. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
3. Ada kontribusi yang signifikan panjang lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya bebas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
4. **SARAN**

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas, maka saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa dalam usaha meningkatkan cara berenang gaya bebas agar perlu mengetahui tahapan-tahapan renang gaya bebas dan juga unsur-unsur kondisi fisik penentu peningkatan renang agar mendapatkan hasil yang optimal.
2. Bagi peneliti selanjutnya bahwa masih ada unsur lain yang mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas, hal ini dapat diteliti dan dikembangkan lagi guna menjadi bahan pertimbangan dalam usaha penguasaan renang.