BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” 28,77%, “kurang” 10,96%, “cukup” 34,25%, “baik” 20,55%, dan “sangat baik” 5,48%.
2. Kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” 45,71%, “kurang” 8,57%, “cukup” 11,43%, “baik” 6,67%, dan “sangat baik” 1,90%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu bagi guru dan siswa agar lebih meningkatkan kemampuan kemampuan renang gaya *crawl*.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan berenang, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kemampuan renang gaya *crawl* agar lebih meningkat dan selalu memotivasi siswa untuk giat berlatih.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan renang gaya *crawl*.