

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Setelah dilakukan penelitian dan analisis data maka dapat disimpulkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pada mulanya renang gaya bebas hanya merupakan teknik biasa saja, tetapi jika ditinjau dari sudut kecepatan saat ini renang gaya dada. Sedangkan untuk analisis data berdasarkan analisis deskripsi mengambil objek pada ke dua puluh (20) atlet Klub Bintang Laut Indonesia. Hasil yang di peroleh dari dua puluh (20) subjek informan didapatkan hasil kecepatan renang. Pada saat melakukan renang gaya dada, latihan kecepatan yang baik dan benar dapat memberikan peranan yang sangat penting pada kemampuan hasil maksimal. Hal tersebut dibuktikan melalui penelitian ini, dimana terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan saat renang gaya bebas terhadap kecepatan di Klub Renang Bintang Laut Indonesia.

Temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, dimana terdapat hubungan yang cukup erat antara pelatih dan atlet terhadap Hasil kecepatan cabang olahraga renang sangat beralasan sebab kemampuan untuk kecepatan dalam teknik gaya dada dan kecepatan sangat menguntungkan bagi atlet karena dapat mengarahkan hemat tenaga dan pernafasan sesuai arah yang diinginkan dan bahkan menjadi bentuk serangan yang sulit dijangkau lawan.