

A.Saran

Berdasarkan hasil peneliti ini maka disarankan kepada guru olahraga yang mengajar agar memberikan kedua model latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada siswa agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, program waktu penelitian yang lebih lama, dan program latihan yang lebih baik agar kemampuan renang gaya dada siswa lebih meningkat