

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari pembelajaran PAIKEM terhadap peningkatan gerak dasar renang gaya bebas siswi kelas XI SMAN 3 Kotabumi.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari media visual/gambar terhadap peningkatan gerak dasar renang gaya bebas siswi kelas XI SMAN 3 Kotabumi.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran PAIKEM dan pembelajaran dengan media visual/gambar terhadap hasil gerak dasar renang gaya bebas pada tes akhir

### B. Saran

1. Untuk guru pendidikan jasmani baik pembelajaran PAIKEM maupun dengan media visual/gambar dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar renang gaya bebas, memadukan kedua model tersebut diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih signifikan lagi.

2. Pada Program

StudiPenjaskesdiharapkan dapat di jadikan salah satu bahan pertimbangan untuk mengembangkan Pendidikan Jasmaniterutama yang berkaitan dengan pemilihan model pembelajaran yang tepat untuk keterampilan gerak dasar renang gaya bebas pada mata pelajaran renang.