

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar gerak dasar meluncur pada renang gaya bebas siswa kelas VII A di SMP Wiyata Karya Natar Lampung Selatan. Semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan semakin rendah hasil belajar gerak dasar meluncurnya, karena apabila seseorang mengalami kecemasan maka akan membuat konsentrasi dan keberaniannya menurun dan akan berpengaruh pada kurang maksimalnya keterampilan gerak dasar meluncurnya.

### B. Saran

Berdasarkan simpulan, maka disarankan:

#### 1. Bagi guru

- a. Guru harus melakukan tes kecemasan pada siswa sebelum kegiatan belajar renang berlangsung. Hal ini penting agar secara dini mengidentifikasi tingkat kecemasan, sehingga kemampuan gerak dasar meluncur dapat dicapai dengan optimal oleh siswa.

- b. Guru harus memiliki kemampuan dalam hal menurunkan kecemasan siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan mengikuti pelatihan-pelatihan psikologi olahraga.
- c. Sebaiknya sebelum masuk ke materi renang, guru terlebih dahulu mengajarkan anak untuk mengenal air dengan berbagai bentuk-bentuk permainan air yang tidak membuat siswa takut atau siswa melakukan warmign up terlebih dahulu sehingga siswa merasa terbiasa berada di dalam kolam untuk mengikuti pembelajaran renang.

## 2. Bagi Siswa,

- a. Saat mengikuti kegiatan belajar renang, hendaknya tidak cemas karena sangat berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar meluncur.
- b. Sebaiknya siswa berusaha untuk berani mencoba apa yang di ajarkan oleh guru sehingga mereka tahu apa penyebab dari kecemasan yang di alami.
- c. Sebaiknya siswa melakukan warmung up terlebih dahulu sebelum memulai pelajaran renang.