

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis yang didukung dengan kerangka pikir dan kemudian dibuktikan dengan analisis data maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Model pembelajaran *kooperatif* dapat meningkatkan kemampuan keterampilan renang gaya dada dengan rata-rata keterampilan sebesar 30,3.
2. Model pembelajaran langsung dapat meningkatkan kemampuan keterampilan renang gaya dada dengan rata-rata keterampilan sebesar 37,7.
3. Model pembelajaran langsung lebih baik peningkatannya dari pada model pembelajaran *kooperatif* terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Al-Kautsar

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini maka dapat disarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi:

1. Guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam melakukan pembelajaran agar dapat memilih model pembelajaran yang tepat sehingga hasil belajar gerak pada setiap cabang olahraga akan meningkat secara efektif.

2. Untuk mengefektifitaskan model pembelajaran langsung hendaklah pihak sekolah meningkatkan kegiatan belajar mengajar khususnya keterampilan renang gaya dada.
3. Pada guru dan siswa, hendaknya memahami hukum-hukum mekanik, sehingga pelaksanaan model pembelajaran langsung dapat menghasilkan kemampuan serta keterampilan renang gaya dada lebih optimal.
4. Peneliti, perlu dikaji lebih komperhensif dengan objek penelitian yang lebih banyak serta variabel yang berbeda.