

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan pembahasan terhadap data yang telah diperoleh dalam penelitian, maka sebagai penutup dari pembahasan dan permasalahan dalam Penelitian ini penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dengan menggunakan alat bantu pelampung dapat meningkatkan hasil pembelajaran meluncur pada renang gaya bebas siswa-siswi di SD Negeri 5 Sukaraja Bandar Lampung.
2. Dengan latihan meluncur menggunakan dua buah pelampung yang berupa ban bekas pada pinggang dan spoon yang dipegang kedua tangan dapat meningkatkan kemampuan mempertahankan posisi atau sikap tangan, badan dan kaki mengapung di permukaan air pada siswa siswi SD Negeri 5 Sukaraja Bandar Lampung.
3. Dengan melakukan latihan meluncur dengan menggunakan satu buah pelampung yang dipegang kedua tangan yang diluruskan ke depan dan sasaran yang ditentukan dapat meningkatkan kemampuan meluncur dan akurasi arah luncuran siswa SD Negeri 5 Sukaraja.

B. Saran

1. Untuk siswa perlu diperhatikan agar pada saat mengikuti pembelajaran renang, lakukanlah dengan sungguh-sungguh karena suatu latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan mendapatkan hasil yang memuaskan.
2. Kepada guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, diharapkan dapat memanfaatkan dan menggunakan alat bantu atau alat peraga dalam proses pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan siswa-siswi anak didiknya.
3. Bagi mahasiswa Program Studi Penjaskes Universitas Lampung, dalam upaya mengembangkan pengetahuan dan kemampuan olahraga khususnya yang berkaitan dengan proses pembelajaran, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan dalam proses penelitian dan perkuliahan sehari-hari.