V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh modifikasi alat bantu botol mineral terhadap keterampilan renang gaya bebas siswa kelas X.1 SMA Al-kautsar Bandar Lampung Tahun Ajaran 2014/2015.
2. Ada pengaruh modifikasi alat bantu dayung tangan terhadap keterampilan renang gaya bebas siswa kelas X.1 SMA Al-kautsar Bandar Lampung Tahun Ajaran 2014/2015.
3. Ada perbedaan pengaruh antara modifikasi alat bantu botol mineral dan dayung tangan terhadap keterampilan renang gaya bebas pada siswa kelas X.1 SMA Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun Ajaran 2014/2015.

B. Saran

1. Bagi siswa, dengan adanya modifikasi alat bantu botol mineral dan dayung tangan diharapkan dapat memotivasi siswa untuk lebih semangat pada saat praktik, sehingga keterampilan siswa dapat menjadi lebih baik lagi.
2. Bagi guru, dengan adanya modifikasi alat bantu botol mineral dan dayung tangan diharapkan dapat memberi masukan untuk menciptakan inovasi-inovasi pada saat praktik.

3. Bagi kepala sekolah, sebaiknya dapat memberikan sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan pada saat praktik.
4. Bagi peneliti lain, diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi penelitian yang akan melakukan penelitian tentang modifikasi alat bantu botol mineral dan dayung tangan.