

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 perorangan (*individual teaching*) dapat meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar genang gaya dada dengan rata-rata keterampilan sebesar 36,900.
2. Model pembelajaran kelompok (*group teaching*) dapat meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar renang gaya dada dengan rata-rata keterampilan sebesar 28,300.
3. Model pembelajaran perorangan lebih baik peningkatannya dari pada model pembelajaran kelompok terhadap keterampilan gerak dasar renang gaya dada pada siswa kelas VIII-D SMP Negeri 8 Bandar Lampung.

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 perorangan hendaklah pihak sekolah meningkatkan kegiatan ekstrakurikuler renang untuk latihan renang gaya dada.
3. Pada guru dan siswa, hendaknya memahami hukum-hukum mekanik, sehingga pelaksanaan model pembelajaran perorangan dapat menghasilkan kemampuan serta keterampilan renang terutama renang gaya dada lebih optimal
4. Peneliti, perlu dikaji lebih komperhensif dengan objek penelitian yang lebih banyak serta variabel yang berbeda.