

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Dengan menggunakan metode visualisasi berupa gambar-gambar pemanasan air, gerakan meluncur diatas air, gerakan kaki renang gaya bebas, dapat meningkatkan gerak dasar renang gaya bebas pada siswa kelas 5 SD Negeri 2 Way Halom Kecamatan Gunungalip Kabupaten Tanggamus tahun ajaran 2011/2012” ?
2. Dengan menggunakan metode visualisasi berupa video tentang koordinasi gerakan tangan dan kaki, cara pengambilan nafas, serta rangkaian renang gaya bebas dapat meningkatkan gerak dasar renang gaya bebas pada siswa kelas 5 SD Negeri 2 Way Halom Kecamatan Gunungalip Kabupaten Tanggamus tahun ajaran 2011/2012” ?

B. Saran

Adapun saran yang dapat penulis sampaikan adalah :

1. Peneliti mengetahui upaya penggunaan metode belajar yang tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar renang gaya bebas.
2. Siswa-siswi kelas 5 SD Negeri 2 Way Halom Kecamatan Gunungalip Kabupaten Tanggamus Tahun Ajaran 2011/2012, agar selalu berupaya meningkatkan kemampuannya baik pengetahuan maupun keterampilan motoriknya, khususnya pada keterampilan gerak dasar renang gaya bebas.
3. Guru Pendidikan Jasmani SD Negeri 2 Way Halom Kecamatan Gunungalip Kabupaten Tanggamus Tahun Ajaran 2011/2012, dapat mencoba strategi pembelajaran dengan menggunakan metode visualisasi.
4. Sekolah SD Negeri 2 Way Halom Kecamatan Gunungalip Kabupaten Tanggamus Tahun Ajaran 2011/2012, agar memperhatikan bahwa model pembelajaran berperan penting dalam pembelajaran khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani.