

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Play-Based Learning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keberanian atlet renang pemula pada siswa kelas IV SDN 060971. Rata-rata nilai keberanian meningkat dari 47,21 pada Pretest menjadi 71,43 pada Posttest, didukung oleh uji Paired Sample t-Test ($p < 0,001$) dan analisis *N-Gain* rata-rata 73,88%, yang menegaskan adanya peningkatan nyata setelah penerapan pendekatan ini.

Temuan ini menegaskan bahwa *Play-Based Learning* efektif dalam meningkatkan keberanian siswa sekaligus memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan aman. Pendekatan ini mendorong siswa lebih percaya diri, berani mencoba gerakan baru, serta mengembangkan keterampilan motorik dan psikologis, sehingga direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran yang tepat untuk kegiatan renang di tingkat sekolah dasar.

5.2 Saran

1. Saran bagi Guru Pendidikan Jasmani / Pelatih Renang
 - Menerapkan pendekatan *Play Based Learning* secara bertahap dan terstruktur, dimulai dari permainan adaptasi air yang sederhana agar peserta didik tidak merasa takut.
 - Memberikan penguatan positif untuk menumbuhkan rasa percaya diri, terutama pada peserta didik yang awalnya ragu memasukkan kepala ke air atau menyelam.
 - Memperhatikan teknik dasar renang, seperti kontrol pernapasan, posisi tubuh, dan keseimbangan, agar peserta didik lebih nyaman dan tidak

tegang saat bergerak di air.

- Mengelola kelas dan lingkungan kolam dengan baik untuk mengurangi gangguan dari cipratan, gelombang kecil, atau keramaian, sehingga konsentrasi dan fokus peserta didik tetap terjaga.
- Menyesuaikan instruksi dengan situasi pembelajaran yang menyenangkan agar terdengar jelas dan mudah dipahami peserta didik.

2. Saran bagi Peserta Didik

- Mengikuti semua aktivitas permainan dengan aktif dan berani mencoba setiap gerakan yang diberikan di kolam renang.
- Saling mendukung teman dalam permainan kelompok untuk meningkatkan kerja sama tim dan koordinasi.
- Melatih kontrol emosi agar tidak panik saat berada di bawah air dan mampu menyelesaikan permainan dengan baik.
- Lebih fokus menerima instruksi guru, terutama saat menunggu giliran atau saat melakukan permainan estafet.

3. Saran bagi Sekolah

- Menyediakan sarana dan prasarana kolam yang memadai serta lingkungan belajar yang kondusif.
- Mengatur jadwal penggunaan kolam agar pembelajaran dapat berlangsung lebih optimal dan terhindar dari gangguan.
- Mendukung guru untuk menggunakan pendekatan pembelajaran variatif dan inovatif seperti *Play Based Learning*, agar aspek afektif peserta didik, khususnya keberanian, dapat meningkat.

4. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

- Memperhatikan perbedaan tingkat kemampuan motorik peserta didik, karena variasi kemampuan memengaruhi hasil permainan.
- Mengkaji pengaruh *Play Based Learning* terhadap aspek lain, seperti kepercayaan diri, motivasi belajar, atau keterampilan teknik renang.
- Mempertimbangkan penggunaan waktu perlakuan yang lebih panjang atau kombinasi pendekatan bermain dengan metode pembelajaran lain agar hasil lebih komprehensif.

