

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan hasil latihan renang gaya bebas melalui pemanfaatan alat peraga atau alat bantu Papan pelampung, *Pull Bouy*, pedal (*Hand Paddle*), dan kaki katak (*Swimming Fins*). Hal ini dapat dilihat dengan bentuk nilai *pre-test* yaitu 70.62%, siklus I sebesar 78.12%, dan nilai siklus II 90% (tercapai target hasil latihan).

#### B. Saran – saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada pihak manajemen hendaknya melengkapi sarana dan prasarana khususnya alat-alat peraga.
2. Kepada pelatih hendaknya selalu memperhatikan dan menjalankan program latihan sehingga atlet lebih mudah memahami dan mengerti manfaat latihan.
3. Kepada atlet diharapkan untuk latihan sungguh- sungguh agar hasil latihan mengalami peningkatan.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan alat peraga Papan pelampung, *Pull Bouy*, pedal (*Hand Paddle*), dan kaki katak (*Swimming Fins*), kiranya dapat mencoba dengan bentuk materi latihan lainnya.