

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan hasil latihan renang gaya dada melalui pemanfaatan alat bantu papan pelampung. Hal ini dapat dilihat dengan bentuk nilai *pre-test* yaitu 36,50 %, siklus I sebesar 46,73 % (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 atau alat-alat bantu.
2. Kepada pelatih hendaknya selalu memperhatikan dan menjalankan program latihan sehingga atlet 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 bantu papan pelampung, kiranya dapat mencoba dengan bentuk latihan lainnya selain dari metode alat bantu yang telah dilakukan ini.