

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam pembelajaran renang gaya bebas melalui penerapan gaya mengajar *resiprokal* dapat meningkatkan hasil belajar gerakan tangan renang gaya bebas siswa kelas VII SMP Alwashliyah 4 Medan Tahun Ajaran 2012/2013. Nilai persentase rata-rata siswa pada *pre-test* adalah 49,75%, pada *post-test* I nilai rata-rata siswa pada *pre-test* meningkat menjadi 62,25%, dan pada pelaksanaan *post-test* II nilai rata-rata siswa telah mencapai 70,25% (meningkat).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Gaya mengajar *resiprokal* merupakan gaya mengajar yang dapat dipergunakan dalam memperbaiki proses pembelajaran renang gaya bebas
2. Untuk jenjang Sekolah Menengah Pertama dalam pembelajaran renang dengan menggunakan gaya bebas sebaiknya menggunakan alat pelampung yang sesuai dengan tuntutan pembelajaran.
3. Agar guru pendidikan jasmani memberi perhatian khusus dalam proses pembelajaran kepada siswa terutama yang belum mampu.