

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh dari *flipper float* yang menjadi alat bantu untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas. Pada awalnya penelitian ini didasarkan pada perenang di Inko Swimming Club yang keterampilan gaya bebasnya belum sempurna. Setelah dilakukan *treatment*, hasil menunjukkan bahwa ada peningkatan keterampilan perenang dalam teknik renang gaya bebasnya. Artinya media *flipper float* terbukti berpengaruh signifikan dalam peningkatan renang gaya bebas. Berbanding terbalik, kelompok kontrol yang latihannya tidak menggunakan media *flipper float* terbukti tidak terlalu menunjukkan perkembangan dalam keterampilan gaya bebas yang signifikan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil yang telah ditunjukkan oleh peneliti, pelatihan dasar renang gaya bebas baik pada tempat latihan renang anak maupun ketika memperkenalkan renang pada anak usia dini sebaiknya mempertimbangkan untuk menggunakan media bantu *flipper float*. Hal ini dapat membantu memperbaiki teknik renang anak, termasuk gaya bebas. Selain itu, kehadiran *flipper float* juga dapat membantu anak lebih percaya diri dan juga memberikan rasa aman kepada anak, serta dapat membantu menstimulus kemampuan dari sang anak itu sendiri. Selain daripada itu, peneliti juga menyarankan kepada akademisi yang lain untuk melakukan penelitian yang serupa namun mengambil tema atau objek yang berbeda demi memperkaya ilmu pengetahuan dan juga teori dari seputar tema yang diambil oleh peneliti. Peneliti berharap nantinya penelitian yang dilakukan oleh peneliti kali ini dapat lebih kaya lagi di masa yang akan datang, demi membantu baik praktisi yang bergerak dibidang olahraga, maupun akademisi yang bergerak dibidang keilmuan terkait.