

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal mengenai pengaruh metode bagian dengan alat bantu *Kick Board* Dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh dari metode bagian terhadap hasil latihan renang gaya bebas. Maka dapat disimpulkan bahwa, metode bagian memberikan pengaruh terhadap hasil latihan renang gaya bebas.
2. Sementara untuk yang tidak menggunakan alat bantu memiliki terdapat pengaruh terhadap hasil latihan renang gaya bebas yang artinya metode bagian memberikan pengaruh terhadap hasil latihan renang gaya bebas.
3. Terdapat pengaruh dengan menggunakan alat bantu dengan yang tidak menggunakan alat bantu yang sama sama memberikan pengaruh dengan metode bagian terhadap hasil latihan renang gaya bebas.

Menggunakan metode bagian disertai alat bantu dapat meningkatkan hasil teknik dan memiliki perbedaan diharapkan dengan menggunakan alat bantu bagi yang belum bisa berenang akan membantu dalam menguasai teknik renang yang cukup sulit dan kompleks.

#### 2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka penulis menyarankan beberapa rekomendasi, diantaranya :

1. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan selanjutnya dapat berkreatifitas menggunakan alat bantu dengan yang di modifikasi dengan harga yang mudah terjangkau karena tidak disemua membelinya dengan harga yang sedikit mahal.
2. Bagi Unit Kegiatan Mahasiswa  
Diharapkan selalu melakukan dengan maksimal dengan fasilitas yang memadai begitu juga dengan proses latihannya dengan bersungguh sungguh dan maksimal.