

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di kelas VII SMP Insan Cendekia Madani Tangerang Selatan dan dari analisis data-data diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung yang telah dilaksanakan menggunakan pemanfaatan bahan limbah botol plastik air mineral sebagai media dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar mengapung gaya punggung siswi. Hal itu dapat ditunjukkan dari hasil penilaian tes pada kedua siklus. Peningkatannya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5.1. Kesimpulan Hasil Belajar Mengapung Gaya Punggung pada Siswi Kelas VII SMP Insan Cendekia Madani Tangerang Selatan.

a. Peningkatan hasil belajar gerak dasar mengapung dari tes awal siklus I ke tes akhir siklus I yaitu sebesar 73,3%
b. Peningkatan tes awal ke tes akhir siklus II yaitu sebesar 10%

c. Peningkatan tes akhir siklus I ke tes akhir siklus II yaitu sebesar 13,4%

Rata-rata skor tes awal siswi pada siklus I yaitu 62,3 dibulatkan menjadi 62, rata-rata skor tes akhir siklus I yaitu 82,03 dibulatkan menjadi 82, rata rata tes awal siklus II 82,2 dibulatkan menjadi 82 , dan rata-rata tes akhir siklus II yaitu 86,9 dibulatkan menjadi 87.

2. Pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung yang telah dilaksanakan dengan memanfaatkan bahan limbah botol plastik air mineral sebaga media pembelajaran dapat meningkatkan keaktifan siswi dalam mengikuti pembelajaran renang. Hal itu dapat ditunjukkan dari hasil observasi pada saat pembelajaran. Rata-rata presentase peningkatan tiap aspek keaktifan siswi pada siklus I dan II adalah 93,3% dikarenakan setiap pertemuan stabil 28 siswi aktif dalam pembelajaran, dan 2 siswi kurang aktif dalam pembelajaran.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka peneliti mempunyai beberapa saran sebagai berikut :

- 1) Media botol plastik air mineral diharapkan dapat dipakai untuk pembelajaran renang gaya selain mengapung gaya punggung,

sehingga pemanfaatannya dapat di aplikasikan pada pembelajaran semua gaya dalam renang.

- 2) Diharapkan kepada pihak sekolah yang mempunyai keterbatasan media pembelajaran renang dapat menciptakan media pembelajaran yang ekonomis serta mudah di dapat seperti contohnya media yang terbuat dari bahan limbah.
- 4) Sebelum melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan media botol plastik air mineral, perangkat pembelajaran seperti media itu sendiri, disesuaikan dengan ukuran pinggul siswi, dan di lihat terlebih dahulu media sudah terpasang dengan baik atau belum.
- 5) Dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar mengapung gaya punggung dengan menggunakan media botol plastik air mineral, guru harus dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.