

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran Gerak Renang Dasar Pada Anak Usia 5-6 Tahun Kelompok B1 di RA-Almourky Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo secara umum yaitu: Masuk kolam renang adalah suatu aspek yang merupakan dari sasaran pembinaan untuk anak yang sudah mampu beraktivitas dalam air.

1. Diantaranya: anak dapat masuk di kolam renang dengan melompat tanpa bantuan orang dewasa, yang sudah mampu berjumlah 12 anak, yang kurang mampu 6 anak, dan yang belum mampu 4 anak. dan juga dapat berlari atau melompat-lompat seperti kanguru, yang sudah mampu berjumlah 10 anak, yang kurang mampu berjumlah 8 anak, dan yang belum mampu berjumlah 4 anak.
2. Keterampilan cara mengapung adalah merupakan modal dasar untuk dapat berenang dengan baik. Diantaranya: anak kurang mampu mengapung telentang atau telungkup dengan bantuan pelampung, yang sudah mampu berjumlah 12 anak, yang kurang mampu berjumlah 4 anak, dan yang belum mampu berjumlah 6 anak. Dan juga belum dapat mengapung tanpa menggunakan pelampung dengan bantuan orang dewasa. Anak yang sudah mampu berjumlah 4 anak, yang kurang mampu berjumlah 14 anak, dan yang belum mampu berjumlah 4 anak.
3. Gerakan lengan adalah kekuatan yang mendorong perenang untuk maju, yang ditimbulkan oleh gerakan tangan dan gerakan kaki. Diantarnya: sudah dapat mengayuh lengannya ke depan dengan menggunakan pelampung, anak yang sudah mampu berjumlah 14 anak, yang kurang mampu berjumlah 4 anak, dan yang belum mampu berjumlah 4 anak. Kemudian dapat menurunkan kaki dan menggunakan lengan sebagai penyeimbang. Anak yang sudah mampu berjumlah 10

anak, yang kurang mampu berjumlah 8 anak, dan yang belum mampu berjumlah 4 anak.

Peningkatan yang terjadi dapat terlihat dari tahap penelitian, yaitu observasi yang dilakukan saat melakukan penelitian terhadap anak tersebut, dengan Pembelajaran Gerak Renang Dasar dapat diaplikasikan sehingga diperoleh hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran Gerak Renang Dasar.

## **1.2 Saran**

Berdasarkan simpulan tersebut maka dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru perlu melakukan kegiatan bimbingan secara intensif kepada anak sehingga anak dapat melatih gerakan dasar renang.
2. Penerapan dasar renang anak hendaknya menjadi perhatian utama guru agar memiliki gerakan-gerakan dasar renang yang baik bagi anak.
3. Guru sudah mempersiapkan alat renang lebih dulu, agar anak dapat berenang dengan aman tanpa bantuan orang dewasa.
4. Dalam pelaksanaan gerak renang dasar guru hendaknya meminta kepada anak untuk secara bertahap dalam gerakan awal didalam kolam renang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. S.T.O Yogyakarta. P.T Sastra Hudaya.
- Bompa, Tudor, O 2000. *Theory And Methodology of Training*. Dubuque Iowa:Kendal/Hut Publishing Company.
- Badruzaman. (2007), Modul Teori Renang I. FPOK UPI Bandung.
- Cesari, Judy et. al. 2001. *Teaching Infant and Preschool Aqualitics: Water Experiences the Australian Way*. AUSTSWIM Inc.
- Dinata, Marta. 2003. *Belajar Renang*. Cerdas Jaya. Jakarta
- Hidayat, Iman. *Biomekamika*. IKIP Bandung Press, Bandung. 1998. Heller, David Belajar Berenang. Penerbit PIONIR JAYA Bandung. (2007. 797)
- Hurlock, Elizabeth B. 1998. *Perkembangan Anak*. Alih Bahasa dr. Med. Meitasari
- Tjandrasa & Dra Muslichah Zarkasih. Surabaya. Gelora Aksara Pratama. Erlangga.
- Ibrahim, Rusli. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. 2007.
- Less, Terri. *Permainan Air Water Fun*. Solo: Era Pustaka Utama. 2008.
- Devoloping Competence in Young Children. Canada. United States: Human Kinetics Publisher.
- Meaney, Peter & Culka, Sarie. 2005. *Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety*.433 Wellington St Clifton Hill, Victoria Australia 3068.
- Rusman. *Model-model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. 2013.
- Subroto, Toto. *et. al*. Teori Bermain. FPOK UPI. Bandung. 2008.
- Suherman, Andang. *Revitalisasi Pengajaran Dalam pendidikan Jasmani*. Bandung: Bintang WarliArtika. 2009.

Syamsu Yusuf. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung. PT, Remaja Rosada Karya Bandung.

Susan Meredith. *Copyright @ Usborne Publishing Ltd 2006*. Penerjemah: Fransiska Romana H.

Tomas, David G. *Renang: Langkah-langkah Menuju Keberhasilan/ David G. Thomas, Emeritus; Penerjemah, Alfons PalangKaraya*. Ed. 1, Cet. 3. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002.