

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan papan luncur dalam latihan renang gaya bebas teknik pemula memiliki peran bagi kaki, tangan dan badan yang berfungsi sebagai alat untuk membantu perenang dalam menggerakkan dan melatih gerakan kaki ketika berada di air serta melatih ketahanan dan kekuatan kaki ketika melakukan latihan renang gaya bebas, melatih perenang agar seimbang dan mengurangi berat tubuh ketika berada didalam air, membantu perenang untuk belajar mengapungkan badan dan meluncur, sebagai pegangan bagi perenang agar tidak mudah tenggelam dalam air dan memperkuat tangan dengan cara menjepitkan papan luncur di kaki atau paha agar kaki atau paha tersebut selalu di atas.

#### **5.2. Saran**

Saran yang disampaikan dari penelitian ini:

1. Bagi para pelatih renang diharapkan dapat menggunakan alat bantu dalam latihan sehingga membantu perenang dalam menguasai teknik renang gaya bebas.
2. Dalam penelitian ini penulis hanya mendeskripsikan peran papan luncur dalam latihan renang gaya bebas teknik pemula, sehingga diharapkan ada penelitian selanjutnya yang menganalisis aspek lain, contohnya seperti peran papan luncur dalam latihan renang gaya dada atau yang lainnya.