

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa hasil penelitian analisis gerak keterampilan atletik lari sprint 100 meter siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi, keterampilan dirincikan sebagai berikut: siswa dan siswi yang berada pada kategori kurang sekali 5 dengan persentase sebesar (25%). Siswa dan siswi yang berada pada kategori kurang 2 dengan persentase sebesar (10%). Siswa dan siswi yang berada pada kategori baik 9 dengan persentase sebesar (45%). Siswa dan siswi yang berada pada kategori baik sekali 4 dengan persentase sebesar (20%). Hasil penilaian analisis gerak keterampilan lari sprint 100 meter siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi berada pada kategori baik. Penguasaan teknik gerak keterampilan lari sprint 100 meter siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi sangat penting untuk berlari saat berlomba dan kecepatan sangat penting untuk mempertahankan kemenangan dengan waktu yang sangat cepat.

5.2 Implikasi

1. Secara Teoritis

Jadi bahan acuan atau panduan untuk guru olahraga atau pelatih dalam pembelajaran ekstrakurikuler cabang olahraga atletik lari Sprint 100 meter disekolah

SMP Negeri 14 Muaro Jambi. Dapat dijadikan bahan pertimbangan pada tahap penelitian lanjutan ekstrakurikuler cabang olahraga atletik lari Sprint 100 meter di SMP Negeri 14 Muaro Jambi.

2. Secara Praktis

Peneliti berharap para guru dan pelatih ekstrakurikuler lebih memperhatikan proses pembelajaran dan latihan terkhusus cabang olahraga atletik lari sprint 100 meter, agar siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi mampu meningkatkan pembelajaran teknik gerak keterampilan sprint 100 meter pada tahap kategori baik sekali. Hasil data penelitian diterapkan dan dijadikan motivasi para siswa dan siswi dalam melakukan gerak keterampilan sprint 100 meter.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru dan pelatih ekstrakurikuler, hendaknya memperhatikan lebih ke teknik gerak keterampilan lari sprint 100 meter siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi, terutama bagi siswa dan siswi yang keterampilannya masih kurang sekali dan kurang agar lebih baik lagi.
2. Bagi siswa dan siswi, agar lebih semangat dan menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kinerja teknik dasar gerak keterampilan lari sprint 100 meter maupun teknik lainnya sehingga menjadi siswa dan siswi yang berkualitas.

3. Bagi peneliti yang akan datang, dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya megembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitiaa ini.