

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variasi gerak latihan running ABC terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur dengan nilai  $t$  hitung sebesar  $10,531 > 2,145$  ( $t$ -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 14,6% untuk kecepatan lari 60 meter dibandingkan dengan sebelum diberikan variasi gerak latihan running ABC.

#### 5.2. Implikasi Penelitian

Dengan diketahuinya hasil penelitian, maka hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku pendidikan jasmani, yaitu guru dan siswa :

1. Bagi guru dan pelatih ekstrakurikuler atletik, sebagai sarana evaluasi proses latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan keterampilan dan kemampuan lari untuk meningkatkan kecepatannya.

#### 5.3. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan, adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembelajaran dan proses penelitian.