BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dengan hasil yang sudah peneliti paparkan maka dapat di simpulkan “terdapat pengaruh yang signifikan dalam penerapan aktivitas lari ABC terhadap kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SDN Tespong Raya Kota Sukabumi”. Karena peneliti mendapatkan hasil pada saat penilaian yang sangat signifikan pada saat test gerakan yang di nilai dalam gerak dasar lari jarak pendek dimulai dari gerakan start, gerakan lari jarak pendek dan gerakan finish.

Pembelajaran aktivitas lari ABC dapat diterapkan di sekolah dasar dengan penerapan pembelajaran yang meningkatkan gerak dasar dalam lari jarak pendek yang meliputi gerakan kaki, tangan dan bagian-bagian tubuh lainnya. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang peneliti menemukan bukti bahwa dengan menggunakan penerapan metode latihan lari ABC dapat meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek di SDN Tespong Raya Kota Sukabumi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Peneliti berharap agar beberapa saran berikut dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi semua pihak yang berkaitan dengan bidang pendidikan. Adapun beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani, hasil penelitian ini membuktikan bahwa menggunakan penerapan aktivitas lari ABC dapat meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek, sehingga peneliti menyarankan untuk menggunakan penerapan aktivitas lari ABC dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran lari jarak pendek.

2. Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan berbagai dukungan terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya, sehingga proses belajar mengajar dapat terlaksana dengan baik. Karena untuk dapat mencapai keberhasilan dalam pembelajaran perlu dukungan oleh semua pihak.
3. Kepada rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang penerapan aktivitas lari ABC untuk mengembangkan penelitian ini, agar hasil penelitian selanjutnya lebih maksimal.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis paparkan, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan kualitas pendidikan khususnya perkembangan pendidikan di Indonesia.