

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan penerapan metode latihan lari ABC dapat meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek di SDN Karya Mulya Kabupaten Bandung Barat.

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 metode lari ABC dapat meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek, sehingga peneliti menyarankan untuk menggunakan penerapan metode 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 metode lari ABC untuk mengembangkan penelitian ini.