

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Pengaruh Latihan Lari di Jalan Menanjak Terhadap *Endurance* Siswa Sekolah Dasar yang telah dilakukan di SDN Kelapadua Kecamatan Serang, Kota Serang, Banten maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan fisik atau *Endurance* dari kelas Eksperimen dengan kelas Kontrol yang telah dilakukan pada uji *pretest* yang telah dilakukan. Terdapat perbedaan dengan rata-rata waktu yang ditempuh yaitu 3'06'' waktu minimum yang ditempuh 2'03'' dan rentang waktu maksimum yang ditempuh 6'49''. Dengan nilai uji-t uji hipotesis mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0.70. Sedangkan kelas eksperimen yang dilakukan memiliki rata-rata rentang waktu 3'19'' waktu minimum yang ditempuh sebesar 2'03'' dan waktu maksimum 5'28''.
2. Terdapat perbedaan fisik atau *Endurance* yang sangat signifikan antara kelas Eksperimen dan kelas Kontrol yang telah peneliti uji setelah perlakuan. Hasil uji-t yang telah dilakukan mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0.95. kelas Eksperimen memiliki rata-rata waktu tempuh sebesar 2'60'', waktu minimum yang ditempuh 2'01'', dan waktu maksimum 4'44''. Sedangkan kelas kontrol mendapatkan rata-rata rentang waktu 3'06'', waktu minimum yang ditempuh 2'10'', dan waktu maksimum 5'35''.
3. Terdapat perbedaan fisik atau *Endurance* pada kelas Eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji-t pada kelas Eksperimen mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0.95. Hasil data *pretest* kelas eksperimen yang dilakukan memiliki rata-rata rentang waktu 3'19'' waktu minimum yang ditempuh sebesar 2'03'' dan waktu maksimum 5'28''. Sedangkan hasil

posttest kelas Eksperimen memiliki rata-rata waktu tempuh sebesar 2'60'', waktu minimum yang ditempuh 2'01'', dan waktu maksimum 4'44''.

B. Saran

Berdasarkan simpulan yang tertera, terdapat saran yang ingin disampaikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi guru olahraga

Penggunaan metode untuk meningkatkan *Endurance* siswa dengan menggunakan metode Lari di Jalan Menanjak sebagai alternatif untuk dapat meningkatkan *Endurance* siswa. Disarankan untuk guru olahraga menggunakan metode tersebut untuk meningkatkan fisik siswa.

2. Bagi peserta didik

Bagi peserta didik yang mengikuti latihan dianjurkan untuk menjaga *Endurance*-nya sebagaimana untuk menjaga kesehatan tubuh agar tidak mudah lelah dalam segala hal melakukan aktivitas baik dalam kegiatan dalam kelas, dan meningkatkan *Endurance*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat diharapkan untuk mengembangkannya ilmiah dengan lebih menarik dan memodifikasi agar lebih baik lagi untuk kedepannya karena dari karya ilmiah ini peneliti merasa belum sempurna sepenuhnya.

Semoga di dalam saran ini senantiasa menjadi bahan refleksi dan evaluasi terkait pihak-pihak yang berkaitan dengan penelitian ini. Dan besar harapan bagi peneliti agar untuk mengembangkan lagi *endurance* bagi siswa sekolah dasar dimana dapat meningkatkan daya tahan tubuh bagi setiap siswa dan membuat lebih focus dalam pembelajaran di dalam kelas.