

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil pengolahan data yang sudah dilakukan di dapat pengaruh yang positif dari permainan reaksi terhadap kecepatan pada lari jarak pendek 60 meter, dan pengaruh yang kecil dari permainan reaksi terhadap kecepatan pada lari jarak pendek. Pengaruh itu bisa saja terjadi karena siswa sangat antusias pada saat diberikan sebuah perlakuan atau *treatment*, hingga siswa bisa mampu memahami dan mempraktekan setiap perlakuan yang diberikan

#### **5.2 Implikasi**

Peneliti mempunyai harapan pada penelitian eksperimen yang dilakukan di gugus Ki Hajar Dewantara diantaranya SDN 1 Karangmangu, SDN 2 Karangmangu dan SDN 1 Kaligawe, mampu bisa menjadi sebuah acuan buat pelaksanaan proses pembelajaran atletik pada nomer lari jarak pendek guna meningkatkan kecepatan berlari. Selanjutnya, harapan dengan adanya penelitian ini para guru pendidikan jasmani dapat melihat lebih jauh lagi mengenai sebuah permasalahan yang ada dan terjadi pada sebuah proses pembelajaran dan juga lebih dari mampu mengetahui langkah yang tepat dilakukan buat meminimalisir sebuah permasalahan tersebut.

Sesudah melaksanakan penelitian ini, dapat dipastikan penelitian ini mempunyai dampak yang positif bagi pihak yang bersangkutan terhadap penelitian ini, baik itu siswa kelas 4 SD Negeri 1 Karangmangu, SD Negeri 2 Karangmangu, SD Negeri 1 Kaligawe serta guru PJOK SD Negeri 1 Karangmangu, maupun sekolah dasar itu sendiri yang terlibat dalam penelitian ini. Karena sesudah diamati dari sebuah permasalahan yang terjadi, sudah dapat hasil yang punya dampak langsung terhadap siswa kelas 4 di SD Negeri 1 Karangmangu, SD Negeri 2 Karangmangu, dan SD Negeri 1 Kaligawe. Pada penelitian ini siswa mendapatkan sebuah peningkatan yang signifikan dan merasa lebih memahami mengenai olahraga atletik khususnya pada nomer lari jarak pendek 60 meter.

### **5.3 Rekomendasi**

Seperti apa yang sudah dijelaskan tadi, sang peneliti punya beberapa rekomendasi diantaranya yaitu sebagai berikut:

#### **5.3.1 Bagi Siswa**

Sebagai peneliti merekomendasikan pada siswa agar pembelajaran yang sudah dilakukan disekolah bisa diterapkan kembali dirumah, rekomendasi itu bertujuan agar kemampuan siswa bisa terus meningkat dengan seiringnya siswa melakukan latihan.

#### **5.3.2 Bagi Guru**

Rekomendasi pada penelitian ini juga diajukan kepada guru tentang sebuah penggunaan media pembelajaran supaya menjadi tolakan pada para guru PJOK agar bisa jadi usaha buat meningkatkan kemampuan keterampilan siswa pada saat pembelajaran atau berlatih, serta bisa mengetahui kemampuan tiap siswa, dan dapat menggunakan permainan reaksi buat meningkatkan kecepatan lari pada olahraga atletik pada nomer lari jarak pendek 60 meter pada saat pembelajaran.

#### **5.3.3 Bagi Sekolah**

Peneliti merekomendasikan pada pihak sekolah agar penelitian ini bisa dijadikan bahan evaluasi untuk sekolah terutama bagi para guru buat mengembangkan kembali pembelajaran yang selama ini sudah dilakukan. Selanjutnya penghargaan setinggi-tingginya ditunjukan terhadap guru yang tidak henti-hentinya belajar mengembangkan proses kegiatan pembelajaran buat siswa, hingga berdampak positif bagi kreatifitas keterampilan pada saat melakukan proses pembelajaran atletik pada nomer lari jarak pendek di sekolah.

#### **5.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti merekomendasikan pada peneliti selanjutnya agar penelitian ini bisa di jadikan bandingan sekaligus landasan penelitian yang berhubungan dengan olahraga atletik pada macam-macam nomer pada nomer lari jarak pendek.