

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada bab IV dapat ditarik kesimpulan bahwa sampel yang masing-masing kelompok berjumlah 30 orang siswa setelah menjalani latihan masing-masing dua bulan 24 kali pertemuan mengalami peningkatan dalam daya tahan kecepatan lari 200 meter.

Peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter pada kelompok A yang mendapat latihan rope skipping sebesar 1,63 (tidak signifikan). Sedangkan peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter pada kelompok B yang mendapat latihan grass drill sebesar 3,96 (signifikan). Namun demikian kedua kelompok tidak menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang berarti, karena hanya memberikan perbedaan sebesar 1,88 (tidak signifikan).

Dengan demikian hipotesis yang diajukan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan rope skipping dengan latihan grass drill terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter tidak

diterima. Hal ini dibuktikan uji hipotesis dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata (uji dua pihak)  $t$  hitung (1,88) < dari  $t$  tabel (2,00) berada di dalam daerah penerimaan hipotesis.

#### **B. Saran-Saran**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan rope skipping dan latihan grass drill tidak menunjukkan adanya pengaruh yang lebih baik di antara kedua bentuk latihan tersebut terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter, oleh karena itu penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih dan guru olahraga hendaknya dapat memberikan kedua bentuk latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan dan ketersediaan sarana prasarana.

2. Kedua bentuk latihan ini dapat diterapkan kepada cabang olahraga yang memiliki agilitas yang tinggi.