

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 6 minggu dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan kecepatan reaksi terhadap kemampuan start jongkok pada lari jarak pendek siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo.
2. Latihan kecepatan reaksi memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan start jongkok pada lari jarak pendek siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan siswa yang ada di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu atlet atletik guna meningkatkan kemampuan start jongkok pada lari jarak pendek , maka sangat efektif diterapkannya latihan kecepatan reaksi.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan kecepatan reaksi berbeda dengan melatih komponen lainnya.