

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 8 minggu dapat disimpulkan bahwa:

- 4.1.1. Terdapat pengaruh latihan waktu reaksi terhadap kemampuan lari 60m pada siswa kelas IV di SDN 1 Bulila Kab. Gorontalo.
- 4.1.2. Latihan kecepatan reaksi memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan lari 60m pada siswa kelas IV di SDN 1 Bulila Kab.Gorontalo.

4.2 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 SDN 1 Bulila Kab.Gorontalo sebagai berikut:

- 4.2.2. Dalam rangka memacu atlet atletik guna meningkatkan kemampuan lari 60m , maka sangat efektif diterapkannya latihan waktu reaksi.
- 4.2.3. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan Waktu reaksi berbeda dengan melatih komponen lainnya.