

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, Bahwa dapat disimpulkan hipotesis penulis yang berbunyi “Pengaruh latihan running abc terhadap hasil lari 100 m pada siswa putra kelas X Sma Negeri III Kota Kotamobagu dapat diterima

Hal ini terbukti dengan menerapkan bentuk latihan *Running ABC* memberikan dampak positif dan baik terhadap kemampuan siswa dalam berlari 100 m serta dapat dibuktikan dengan hasil perhitungan dan uji data yang telah penulis simpulkan pada bab sebelumnya dan dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan.

Dalam pengujian data yang normalitas yang diperoleh bahwa data variabel kemampuan lari 100m pada cabang atletik merupakan data data yang berdistribusi normal . Serta dalam pengujian homogenitas data dalam kemampuan lari 100 m berasal dari data dan populasi yang homogen

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 SMA Negeri III Kotamobagu sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu atlet Lari 100 mguna meningkatkan kemampuan dalam berlari, maka sangat efektif diterapkannya latihan *Running ABC*.

2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *Running ABC* berbeda dengan melatih komponen lainnya.