

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian ini, menunjukkan harga t hitung sebesar 3.08 dan t tabel sebesar 2.093.. Ternyata harga t hitung lebih besar dari tabel/daftar atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak menerima H_0 . “latihan *Side Jump Sprint* mempunyai pengaruh terhadap lari cepat 60 Meter pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo”.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Side Jump Sprint* khususnya pada olahraga atletik lari cepat, karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *Side Jump Sprint* mempunyai pengaruh terhadap lari cepat 60 Meter pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.