

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas X TSM SMK Negeri 1 Suwawa” Dapat diterima .

Latihan Koordinasi dapat memberikan kontribusi kecepatan lari jarak pendek. Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan koordinasi dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kecepatan lari jarak pendek.

5.2 Saran

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek, sangat tepat digunakan latihan koordinasi. Maka diharapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih agar dapat menerapkan latihan koordinasi baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah. S3w`d cx
2. Bentuk latihan koordinasi diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan guru atau pelatih maupun orang tua siswa diluar jam sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rasid, 2013. *Kontribusi kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa putra kelas XI SMA N 1 Sirenja*. Palu, volume 1 nomor 4 juli tahun 2013, ISSN 2337 – 4535.
- Broer dan Zernike, 2016. *Jurnal pendidikan Unsika*. Karawang.
- Eddy Purnomo, 2014. *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta.
- Giri Wiarto, 2013. *Atletik. Graha ilmu*. Yogyakarta.
- I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, 2015. *Tingkat kelincahan calon mahasiswa baru putra fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan ikip pgri*. Bali, volume 2 nomor 1 desember 2015, 2 – 10 ISSN 2337 – 9561.
- I Made Yoga Parwata, 2017. *Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa putra fpok ikip pgri*. Bali, volume 3 nomor 1 juni 2017, 19 – 27 ISSN 2580 – 1430.
- Irfan Zinat Achmad, 2016. *Hubungan antara powr tungkai, koordinasi mata tangan dan rasa percaya diri dengan hasil keterampilan lari 100 meter*. Karawang, volume 4 nomor 1 maret 2016, ISSN 2338 – 2996.
- Iswan, 2014. *Analisis Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Lari 30 Meter Pada siswa SMP Negeri 5 Biromabu*. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 2 nomor 6 Agustus 2014, ISSN 2337 – 4535.
- Luli Gita Adrianto, 2013. *Pengaruh Latihan Steepm Hurdle Terhadap Peningkatan Hasil Lari Sprint 60 Meter Pada Atlet Pra Remaja Putra*. Bekasi, volume 6 nomor 1 maret 2015, ISSN 2252-6528.
- Mylsidayu Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*, Alfabeta, Bandung.
- Mone Febryanto, 2016. *Upaya peningkatan hasil belajar lari cepat melalui penggunaan alat bantu pada siswa kelas v sd negeri 2 cakranegara* . Mataram, volume 2 nomor 2 oktober 2016, ISSN 2442 – 9511.

- Muhajir, 2016. *Pendidikan jasmani, Olahraga Dan Kesehatan, Kementrian pendidikan dan kebudayaan*. Jakarta.
- Ricky Saputra Jaya, 2014. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bima, volume 4 nomor 2 juli-desember 2016, ISSN 2088-0324
- Rumini Dkk, 2013. *Pengaruh metode latihan, bentuk latihan kecepatan dan kelincahan terhadap prestasi lari 100 meter*. Semarang, volume 2 nomor 1 juli 2013, ISSN 2088 – 6802.
- Samsudin, 2016. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Pada Siswa Kelas VII SMP N 3 Woha Kabupaten Bima, Jurnal Pendidikan Olahraga*, Volume 6 nomor 2 juli-desember 2016, ISSN 2088 – 0324.
- Siti Hijir, 2017. *Kolerasi panjang otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter pada sisiwa putera disekolah dasar*. Riau, ISSN 2527 – 6018.
- Sumaryoto dan Soni Nopembri, 2014. *Kementrian Pendidikan dan Kebuyaan republik indonesia / pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta.
- Roji dan Eva Yulianti, 2017. *Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia / Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta.
- Tiar Pramukti dan Said Junaidi, 2015. *Pengaruh Latihan Ladder dan latihan abc run terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing*. Semarang, ISSN 2252 – 6528.
- Zubair, M. SI. Supriadin, 2015. *Kolerasi antara lari sprint 50 meter dengan prestasi lempar lembing pada siswa putra kelas VII smp n 4 woha kabupaten bima . Ntb*, volume 4 nomor 2 desember 2015, ISSN 2088 - 0324.