

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Lari Jarak Pendek Pada Atlet Pemula” dikategorikan layak untuk digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan lari jarak pendek. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian para dosen ahli Atletik 95% dan dosen ahli motorik 90% dan dosen ahli kepelatihan 82,5%. Sehingga jika ditotalkan keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 89,1% yang dapat diartikan bahwa penelitian ini layak untuk dilanjutkan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penilaian menyatakan bahwa pengembangan model latihan lari jarak pendek pada atlet pemula sudah layak dan tervalidasi oleh para ahli, maka ada beberapa saran sebagai berikut :

1. Pelatih atletik dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan untuk variasi dalam latihan
2. Atlet dapat juga berlatih menggunakan model latihan ini pada saat sesi latihan dengan pelatih atau juga bisa dilakukan secara mandiri dengan alat yang ada.
3. Model latihan ini juga bisa digunakan oleh guru sebagai bahan ajar atletik di sekolah.