

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Kecepatan Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Latihan Sprint 100 Meter Melalui Pendekatan Gerak Lokomotor Pada Usia 8-13 Tahun” dikategorikan layak untuk digunakan sebagai variasi Pengembangan Model Latihan Kecepatan Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Latihan Sprint 100 Meter Melalui Pendekatan Gerak Lokomotor Pada Usia 8-13 Tahun. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian para expert judgment yang dinilai oleh, Ahli kepelatihan 100%’ Ahli motorik 75%, dan Ahli atletik 85%. Sehingga jika ditotal keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 86,6%.

E. Saran

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa Pengembangan Model Latihan Kecepatan Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Latihan Sprint 100 Meter Melalui Pendekatan Gerak Lokomotor Pada Usia 8-13 Tahun 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 ataupun bisa juga dilakukan sendiri dirumah dengan alat yang ada.