

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian dan pengembangan “Model Latihan Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan” dikategorikan layak digunakan sebagai bahan pembelajaran dan model latihan lari jarak pendek. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ketiga ahli validator. Yaitu ahli permainan 97,5%, ahli program latihan 85%, dan ahli atletik nomor lari jarak pendek 87,5%. Jika dihitung rerata maka mendapatkan hasil 90%, dimana hasil tersebut termasuk ke dalam kategori **“Layak untuk dilanjutkan ke Tahap Berikutnya”**.

No	Validitas Ahli	Skor Persentase
1	Ahli Permainan	97,5%
2	Ahli Program Latihan	85%
3	Ahli Atletik	87,5%
Rerata skor		90%

B. Implikasi Hasil Penelitian

Pada penelitian dan pengembangan “Model Latihan Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan” ini mempunyai beberapa implikasi diantaranya :

1. Siswa dapat aktif dalam pembelajaran lari jarak pendek menggunakan model latihan berbasis permainan ini sehingga pembelajaran menjadi efektif
2. Siswa lebih mudah memahami materi lari jarak pendek dengan menggunakan model latihan berbasis permainan
3. Model latihan lari jarak pendek berbasis permainan ini dapat membantu guru, pelatih, atau instruktur dalam proses pembelajaran yang bervariasi dalam materi lari jarak pendek.

A. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan model latihan lari jarak pendek berbasis permainan yang sudah layak dan tervalidasi oleh para ahli yaitu ahli permainan, ahli program latihan, dan ahli atletik nomor lari jarak pendek maka ada beberapa saran yang bermanfaat. Yaitu:

1. Perlu dilakukan pengembangan lebih lanjut terhadap model latihan lari jarak pendek berbasis permainan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
2. Mahasiswa UNISMA yang akan melakukan penelitian sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana hendaknya mempertimbangkan penelitian dan pengembangan terhadap dunia pendidikan.