

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *running ABC* terhadap kemampuan lari 50 meter pada atlet pemula umur 11-14 tahun dengan hasil t hitung sebesar 18,522 pada alpha 5% atau $(\alpha)=0,05$. Berdasarkan pada data diperoleh bahwa atlet pemula yang ikut berkontribusi dalam penelitian mengalami peningkatan semua setelah diberikan latihan *running ABC*. Berdasarkan hasil rata-rata juga diketahui bahwa *running ABC* mampu memberikan perubahan yang lebih baik 9,73% terhadap kemampuan lari 50 meter dibandingkan sebelum melakukan latihan *running ABC*.

B. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet pemula dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara maksimal.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembelajaran dan proses penelitian.