

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian “Pengembangan Model Latihan Lari *Estafet* 4 x 100 Meter Pada Olahraga Atletik Untuk Usia remaja” menggunakan alat *ladder* dan Tongkat *Estafet* sebagai penunjang bagi setiap variasi model latihan lari *estafet*. Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Lari *Estafet* 4 x 100 Meter Pada Olahraga Atletik Untuk Usia remaja” dikategorikan layak diterapkan dilapangan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan lari *estafet* untuk usia remaja. Hasil ini dapat ditentukan dari hasil penelitian ahli atletik yaitu 100%, hasil penelitian dari ahli ilmu kepelatihan 85% dan hasil penelitian dari ahli analisis gerak motorik 95%. Sehingga dapat di kalkulasikan secara menyeluruh mendapatkan hasil kelayakan, yaitu 93% dan mendapatkan kategori kelayakan “**Layak Untuk Diterapkan**”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Pada penelitian “Pengembangan Model Latihan Lari *Estafet* 4 x 100 Meter Pada Olahraga Atletik Untuk Usia remaja” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya adalah:

1. Model latihan lari *estafet* pada olahraga atletik ini berguna membuat proses latihan menjadi bervariasi serta tidak terkesan monoton karena variasi latihan yang dibuat.

2. Model latihan lari *estafet* pada olahraga atletik ini memberikan dampak semangat bagi atlet usia remaja.
3. Penelitian “Pengembangan Model Latihan Lari Estafet 4 x 100 Meter Pada Olahraga Atletik Untuk Usia Remaja” ini diperoleh guna memberikan semangat lagi agar dapat berinovasi dan mengembangkan macam-macam model latihan guna memberikan dampak yang positif.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dikemukakan bahwa pengembangan model latihan lari *estafet* pada olahraga atletik sudah layak dan tervalidasi oleh ahli atletik, ahli ilmu kepelatihan dan ahli analisis gerak motorik, maka ada beberapa saran antara lain:

1. Pada proses latihan, pelatih dapat memberikan latihan lari *estafet* pada olahraga atletik yang bervariasi dengan memberikan kesan yang tidak monoton bagi atlet usia remaja.
2. Praktek pengembangan model latihan lari *estafet* pada olahraga atletik dapat menjadi tolak ukur bagi tingkat keefektifannya dalam latihan dengan melakukan penelitian-penelitian terhadap pengembangan model latihan lari *estafet* pada olahraga atletik dan menyusun variasi latihan lari *estafet* pada olahraga atletik yang lebih kreatif.
3. Bagi sebagian orang terutama yang mereka ketahui hanya metode PTK, Eksperimen, Deskriptif, dan Kolerasi metode *Research and Development* ini terkesan membingungkan padahal jika ditelaah lagi

metode penelitian dan pengembangan sangat membantu terutama dimasa Pandemi *Covid-19*.