

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Pembelajaran Lari *Sprint* 100 Meter Bervariasi Latihan Reaksi”. dikategorikan layak untuk digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan olahraga *atletik* bervariasi latihan reaksi. Ada 10 model latihan lari *sprint* 100 meter bervariasi latihan reaksi pemula yang dikembangkan dan ada beberapa yang harus di perbaiki/revisi. Repetisi, intensitas, dan volume latihan yang harus di perbaiki. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian para expert judgment yang dinilai oleh, ahli *atletik* 87,5%, ahli motorik sebesar 92,5%, dan ahli ilmu kepelatihan (*Strength and Conditioning*) 95%. Sehingga jika ditotal keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 91%. Maka dapat disimpulkan bahwa model latihan lari *sprint* 100 meter bervariasi latihan reaksi yang dikembangkan bahwa produk model latihan lari *sprint* 100 meter layak untuk dilanjutkan ke tahap pengembangan selanjutnya. Produk dari kegiatan pengembangan ini adalah berupa video panduan model-model latihan lari *sprint* 100 meter dengan jumlah latihan sebanyak 10 model, yaitu : (1) Model latihan *scissor hops* reaksi *visual* (2) Model latihan *ladder taps* reaksi suara guru (3) Model latihan *single leg hops* Reaksi tepukan tangan (4) *SL In & Out* Reaksi sentuhan *cones* (5) Model latihan *skiers* Reaksi bola kecil (6) Model latihan *Resitance* reaksi suara *pluit sprint* (7) Model latihan *quick hopscotch* dengan reaksi ketukan tongkat (8) Model latihan *sprint* dengan reaksi *shuttle run* dengan *pluit* (9) Model latihan *skeping and run* (10) Model latihan lari *sprint* reaksi suara.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa “Pengembangan Model Pembelajaran Lari *Sprint* 100 Meter Bervariasi Latihan Reaksi”. sudah layak dan tervalidasi oleh para ahli, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan untuk variasi dalam dalam pembelajaran.
2. Siswa dapat juga berlatih menggunakan model latihan ini pada saat sesi latihan dengan pelatih ataupun bisa juga dilakukan sendiri dirumah dengan alat yang ada