BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari semua data yang diperoleh dari hasil validasi ahli serta melalui beberapa tahap validasi, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa pengaruh latihan *running ABC* terhadap peningkatan teknik lari 20 meter pada mahasiswa FIK UNJ dapat dikembangkan melalui latihan *running ABC*.

1. Terdapat pengaruh latihan *running ABC* terhadap teknik lari pada mahasiswa FIK UNJ berarti latihan *running ABC* memberikan kontribusi kepada hasil teknik lari dengan peningkatan nilai 5.6%

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tersebut, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran yang sekiranya dapat dijadikan masukan/pertimbangan, adapun sarannya sebagai berikut:

1. Hendaknya memberi pemahaman kepada mahasiswa tentang metode baru seperti latihan *running* ABC. Hal ini sangat penting karena akan menentukan hasil latihan teknik lari.
2. Bagi mahasiswa untuk menguasai suatu teknik dasar yang mempunyai tingkatan kekompleksan gerakam dapat digunakan metode latihan *running* ABC sebagai salah satu agar teknik tersebut dapat mudah dikuasai.
3. Hasil penelitian ini dapat ditindak lanjuti dengan penelitian lain seperti pada aspek fisik, psikologi, dengan melibatkan sampel dalam jumlah yang lebih banyak.
4. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya pengembangan teknik lari.