

### **III. KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Setelah dilaksanakan penelitian dengan menggunakan alat bantu pembelajaran berupa : Tali karet dan tangga modifikasi serta kardus rintangan, ada peningkatan hasil belajar gerak dasar lari cepat (sprint) pada siswa kelas V.A di SD Negeri 2 Sukarame Bandar Lampung
2. Dengan menggunakan alat bantu pembelajaran berupa: Tali karet, dan tangga modifikasi serta kardus rintangan dapat meningkatkan Efektifitas pembelajaran dalam gerak badan condong ke depan dan ayunan tangan seirama dengan panjang langkah kaki serta lutut terangkat sejajar pinggul saat melakukan lari cepat (sprint) pada siswa kelas V.A di SD Negeri 2 Sukarame Bandar Lampung.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian ini, selanjutnya diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk siswa SD Negeri 2 Sukarame Bandar Lampung agar dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari cepat (sprint)
2. Kepada guru/pelatih penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan acuan dalam peningkatan kemampuan dan hasil belajar siswa dalam keterampilan teknik dasar lari cepat (sprint)
3. Kepada Kepala Sekolah agar lebih memperhatikan dan mendukung kepentingan

pembelajaran maupun prestasi siswa dalam kegiatan olahraga maupun kelengkapan perbaikan sarana dan prasarana olahraga.

4. Kepada pembaca agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti ke arah yang lebih luas tidak hanya pada pembelajaran teknik dasar lari saja sehingga dapat memajukan prestasi olahraga yang lain.