

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil analisis data yang telah di bahas dan di paparkan jawaban atas rumusan masalah pada bab pembahasan peneliti menyimpulkan bahwa pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter, Sesuai dengan kuisisioner yang di berikan kepada sampel penelitian hasil rekapitulasi siswa dapat menggunakan Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter 93% dan berdasarkan hasil rekapitulasi pengaruh saat siswa berlari 60 meter 90,9%,Maka berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan ladder drill terhadap kemampuan lari 60 meter siswa kelas VI SDK Rafau

B. Saran

Penelitian Peangaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter ini telah selesai dilakukan harap kepada:

1. Pihak Sekolah

Dari hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolah dapat mengarahkan siswa bagaimana cara menggunakan latihan ladder Untuk pengaruh dalam Kecepatan Lari

2. Siswa

Siswa harus lebih serius dan tekun dalam melakukan setiap gerakan yang sudah di jelaskan oleh guru dan dicontohi dari pemebelajaran tersebut

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai bahan informasi serta referensi untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter