

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dijabarkan sebelumnya, maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak yang cukup signifikan. Hal ini disebabkan, Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra mengalami peningkatan dari 69,06% pada hasil latihan tahap pra eksperimen menjadi 72,50% pada hasil latihan tahap eksperimen I dan meningkatkan menjadi 78,44% pada hasil latihan tahap eksperimen II.

Selanjutnya, kesimpulan yang didapat untuk tiap-tiap sub masalah adalah sebagai berikut :

1. Kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak sebelum diberikan latihan lari rintangan tergolong cukup baik. Hal ini disebabkan sebagian besar siswa mampu melakukan latihan dengan cukup baik, hanya saja sikap akhir dalam tes menggiring bola masih perlu diperbaiki.
2. Kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak setelah diberikan latihan lari rintangan tergolong baik. Hal ini disebabkan seluruh siswa mampu melakukan latihan dengan baik pada tahap eksperimen I dan eksperimen II, karena semua tahap dapat dilakukan oleh siswa.

3. Terdapat Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak yang cukup signifikan. Artinya, penerapan Latihan Lari Rintangan yang baik merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak.

## **B. Saran**

Saran diberikan karena ada beberapa hasil temuan terhadap aspek-aspek yang diamati atau diobservasi yang dirasa masih perlu diperbaiki.

Adapun saran yang dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Pada tahap akhir latihan lari rintangan, sebagian besar siswa tidak melakukan proses penyeimbangan tubuh dalam bentuk pergerakan ke arah depan 2 sampai 3 langkah setelah melakukan latihan lari rintangan. Hal ini dapat menyebabkan posisi tubuh berhenti secara tiba-tiba dan berpotensi menjadi penyebab keram pada otot kaki. Oleh sebab itu, hendaknya pada setiap akhir latihan yang diberikan oleh guru Penjaskes, siswa melakukan proses pendinginan dan proses penyeimbangan tubuh agar hal-hal yang tidak diinginkan berupa cedera fisik dapat dihindarkan.
2. Siswa-siswa hendaknya dapat menjaga konsistensi dan kondisi fisik dalam melakukan setiap gerakan untuk setiap latihan yang diberikan oleh guru Penjaskes. Untuk hal ini, maka guru dapat memberikan jeda atau waktu istirahat pada siswa untuk memulihkan kondisi fisik siswa, sebelum melanjutkan latihan yang diberikan.

3. Siswa-siswa diharapkan untuk lebih tertib selama mengikuti proses pembelajaran, sebab jika tidak tertib, maka penjelasan dari guru tidak akan mampu diserap oleh siswa. Oleh sebab itu, guru perlu memberikan konsekuensi yang sifatnya mendidik bagi siswa-siswa yang tidak tertib dan terkesan mengganggu jalannya proses pembelajaran.

