

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil pengujian statistik dan pembahasan empiris yang dilakukan pada bab sebelumnya menghasilkan temuan mendasar mengenai efektivitas intervensi latihan. Penerapan program latihan *athletic basic coordination* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik MTs Persis Sindangkasih. Peningkatan kemampuan waktu tempuh lari *sprint* 30 meter menunjukkan efektivitas metode latihan yang diterapkan secara terstruktur selama 6 minggu dengan total 18 kali pertemuan.

Keberhasilan peningkatan performa lari *sprint* 30 meter membuktikan bahwa variasi gerakan koordinasi dasar mampu mengoptimalkan efisiensi mekanika langkah kaki, memperpendek waktu kontak tanah (*ground contact time*), serta meningkatkan daya ledak (*power*) otot tungkai secara progresif.

B. Saran

Rekomendasi praktis dan teoretis dirumuskan berdasarkan temuan penelitian untuk menjadi bahan pertimbangan konstruktif bagi berbagai pihak yang berkepentingan dalam pembinaan prestasi olahraga. Pembina dan pelatih ekstrakurikuler atletik disarankan untuk mengintegrasikan menu latihan *athletic basic coordination* secara rutin dan terprogram ke dalam kurikulum latihan harian guna memperbaiki teknik dasar akselerasi atlet usia remaja.

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan fasilitas sarana dan prasarana penunjang yang memadai bagi kegiatan ekstrakurikuler atletik agar program pembinaan prestasi olahraga pelajar dapat berjalan secara optimal dan berkesinambungan. Peneliti selanjutnya yang berminat mengkaji topik serupa disarankan untuk memperbesar jumlah sampel penelitian serta mengendalikan variabel luar seperti pola nutrisi dan aktivitas fisik harian subjek secara lebih ketat guna memperoleh validitas eksternal yang lebih tinggi.