

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa : Permainan berangkai 5 pos memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari sprint Kelas IV SD Negeri 173131 Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara Tahun Ajaran 2012/2013.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maaka peneliti menyarankan :

1. Agar guru pendidikan jasmani menerapkan latihan permainan berangkai 5 pos untuk meningkatkan kecepatan lari sprint siswa.
2. Agar para guru pendidikan jasmani di sekolah memperhatikan dan mengembangkan kemampuan berlari siswa, terutama bagi siswa yang memiliki kemampuan lari sangat rendah.
3. Bagi Kepala Sekolah diharapkan dapat mendukung program permainan berangkai 5 pos bagi semua siswa Kelas IV SD Negeri 173131 Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara.