

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan kecepatan dengan kemampuan *anaerobic power*.

5.2 Implikasi

Menjadi masukan atau evaluasi dalam penggunaan instrumen RAST yang dihubungkan dengan kecepatan murni. Hasil yang diperoleh peneliti dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan bagi pembaca khususnya pelatih dalam memberikan program latihan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Pemilihan sampel harus yang sudah memiliki kondisi fisik yang baik performanya terutama pada penggunaan instrumen RAST.
2. Pemilihan panjang lintasan untuk tes kemampuan kecepatan dapat dilakukan dengan lintasan yang sama panjangnya dengan panjang lintasan RAST atau dengan panjang lintasan yang berbeda.
3. Menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, contoh $n > 30$ agar hasil lebih akurat.
4. Kondisi lintasan atau lapangan yang memadai, tidak terlalu pas dengan panjang lintasan instrument atau memiliki lintasan untuk deselerasi kecepatan agar kecepatan lari yang dihasilkan oleh sampel lebih maksimal.