

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis data, maka penulis dapat merumuskan kesimpulan penelitian bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara waktu reaksi dengan waktu tempuh.

B. Saran

Dari data hasil penelitian ini, penulis mengemukakan beberapa saran dalam rangka meningkatkan prestasi lari *sprint* 100 meter di Indonesia, yaitu sebagai berikut:

- a. Untuk para atlet dan pembina cabang olahraga atletik, khususnya nomor lari *sprint* 100 meter agar lebih memperhatikan komponen kondisi fisik yang menunjang terhadap prestasi atlet lari *sprint* 100 meter, seperti waktu reaksi.
- b. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan lari *sprint* 100 meter. Hal ini ditunjukkan agar didapat sarana perbaikan dan peningkatan prestasi atlet lari *sprint* 100 meter.