

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPILKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan beberapa poin penting dari penelitian ini. Perbandingan Bila faktor statistik dikesampingkan, secara individu pada kelompok berbeda dan secara berkelompok sprinter berbeda. Berdasarkan rata-rata kecepatan rata-rata per meter Sprinter PPLM Jabar lebih unggul karena kecepatan maksimalnya lebih tinggi pada lari 100 meter dari Sprinter PPLP. Selanjutnya, Berdasarkan rata-rata waktu rata-rata per meter sprinter PPLP Jabar lebih unggul karena kecepatan di meter 80 – 100 pada lari 100 meter lebih tinggi dari sprinter PPLM Jabar. Tetapi uji statistik dari hasil perbandingan perbedaan antara Sprinter PPLP Jabar dengan PPLM Jabar pada dua variabel kecepatan maksimal dan kecepatan di meter 80 – 100 pada lari 100 meter tidak signifikan. Hasil ini disebabkan faktor lain, jumlah sampel yang sedikit. kemudian sprinter PPLP Jabar memiliki bakat, Asrama, program, pelatih dan pelatihan yang konsisten sehingga mengimbangi kemampuan PPLM Jabar. Sedangkan PPLM Jabar sedang mengalami transisi pergantian pelatih yang belum selesai dan sebelum tes di waktu sore telah melaksanakan program full traning lari 100 meter di waktu pagi.

## **B. Impilkasi dan rekomendasi**

Dari penelitian ini terdapat beberapa saran yang diajukan oleh penulis dalam rangka peningkatan prestasi Atletik di Indonesia dan khususnya PPLP Jabar dan PPLM Jabar. Beberapa hal yang diimplikasikan dan direkomendasikan oleh penulis adalah :

1. Perlu dilanjutkan penelitian dengan jumlah sampel yang banyak misalnya antara sprinter Plada Jabar dengan Plada provinsi lainnya, membandingkan antara atlet amatir dan professional, usia dini (pencarian bakat), jenis kelamin (melihat karakter lari), ekperimen pada atlet selevel dengan program berbeda dan cabang olahraga lainnya dalam analisis lari 100 meter.
2. Untuk penelitian berikutnya perlu ada kesamaan kondisi atlet sebelum tes, jika atlet telah program full traning lari 100 meter maka keduanya harus telah full traning atau sebalik tidak melakukan full traning.
3. Persingkat transisi pergantian Pelatih PPLM Jabar dan tingkatkan fasilitas pendukung latihan agar Sprinter PPLM Jabar berprestasi maksimal.