

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Struktur tubuh antropometrik tinggi badan, berat badan, dan lemak tubuh memiliki pengaruh terhadap hasil lari *sprint* 100 meter.

#### **B. SARAN**

Saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau pembina khususnya nomor lari *sprint* 100 meter memperhatikan komponen-komponen struktur tubuh (antropometrik) dalam mencari sumber daya manusia dalam cabang olahraga atletik khususnya lari *sprint* 100 meter seperti berikut:
  - a. tinggi badan tidak memiliki hubungan yang sangat penting terhadap hasil lari *sprint* 100 meter karena atlet yang memiliki tinggi badan yang tinggi hanya memiliki langkah yang panjang atau langkah yang sangat jauh dan tidak mempunyai akselari yang bagus karena tidak menguntungkan bagi atlet tersebut karena akan memiliki langkah yang sangat jauh akan tetapi harus di barengi dengan akselerasi yang cepat juga.
  - b. Struktur tubuh (antropometrik) berat badan tidak memiliki hubungan yang sangat penting terhadap hasil lari 100 meter karena berat badan tidak mempunyai pengaruh terhadap hasil lari *sprint* 100 meter akan tetapi berat badan yang ideal yang bagus bagi atlet akan menunjang penampilan atlet saat bertanding.

- c. Struktur tubuh (antropometrik) lemak perut tidak memiliki hubungan yang begitu penting terhadap hasil lari 100 meter karena lemak perut tidak mempunyai pengaruh terhadap hasil lari *sprint* 100 meter akan tetapi lemak perut mempunyai peranan penting bagi atlet untuk menunjang penampilan saat bertanding.
2. Untuk para pembina di sekolah atletik ataupun lembaga yang mempunyai ekstrakurikuler atau UKM olahraga Atletik, untuk memperhatikan sumber daya manusia yang akan dilatih gunanya dapat meningkatkan hasil prestasi lari 100 meter.
3. Bagi rekan mahasiswa perlu dilakukan analisis yang lebih lanjut mengenai struktur tubuh (antropometrik) yang dapat memberikan pengaruh dalam perkembangan olahraga atletik, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.