

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data dengan sampel mahasiswa ilmu keolahragaan universitas pendidikan Indonesia angkatan 2014 memperoleh hasil dari berbagai tes. Hasil tes kekuatan otot tungkai didapat skor terbesar 86.0 dan skor terendah 24.0 dengan rata-rata 52.05. Hasil tes frekuensi langkah didapat skor tertinggi 4.98 dan skor terendah 3.17 dengan rata-rata 4.16. Hasil tes kecepatan *sprint* didapat skor terbaik 4.50 dan skor terburuk 5.98 dengan rata-rata 5.044.

Untuk melihat seberapa besar perkiraan pengaruh dari ketiga variabel tersebut maka dilakukan uji regresi, hasil uji regresi kekuatan otot tungkai dengan frekuensi langkah memiliki nilai R 0.800 dengan nilai R square 0.641, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan persentase sebesar 64.1%. Kemudian hasil uji regresi kekuatan otot tungkai dengan kecepatan *sprint* memiliki nilai R 0.697 dengan nilai R square 0.486, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan presentase sebesar 48.6%. Selanjutnya hasil uji regresi frekuensi langkah dengan kecepatan *sprint* memiliki nilai R 0.617 dengan nilai R square 0.381, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan presentase sebesar 38.1%. Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan frekuensi langkah terhadap kecepatan *sprint*” dengan persentase sebesar 86.7% sedangkan sisanya 13.3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

#### B. Implikasi dan Rekomendasi

Adapun rekomendasi yang dapat diberikan penulis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para atlet dan pelaku olahraga terutama pada olahraga yang mengutamakan kecepatan gerak lari disarankan untuk menjaga dan

meningkatkan komponen kondisi fisik dan teknik yang menunjang terhadap kemampuan lari *sprint* sehingga meningkatkan kemampuan lari *sprint*.

2. Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga atletik, khususnya nomor lari *sprint* diharapkan hasil penelitian yang didapat bisa menjadikan pembina dan pelatih lebih memperhatikan komponen-komponen terpenting yang harus dimiliki atlet *sprint* seperti kekuatan otot terutama tungkai dan kemampuan *cadence* yang dimiliki atlet.
3. Bagi peneliti selanjutnya berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan, sebaiknya diadakan penelitian yang lebih lanjut dengan sampel yang sudah terlatih (atlet) dan mengkategorikan putra dan putri secara terpisah serta jumlah sampel yang lebih luas dengan kajian yang lebih mendalam, hal ini dikarenakan penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga.