

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, maka penulis dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari rumusan masalah yang telah di cantumkan dan hasil penelitian ini bahwa:

- 1) Terdapat hubungan antara power tungkai dengan kecepatan sprint ITT 200 meter olahraga sepatu roda, ditandai dengan dengan hasil yang diperoleh nilai Sig. $0.006 < 0.05$. Power tungkai memberi persentase dukungan sebesar 56.3% dengan kecepatan sprint ITT 200 meter olahraga sepatu roda.
- 2) Terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan sprint ITT200 meter olahraga sepatu roda, ditandai dengan dengan hasil yang diperoleh nilai Sig. $0.024 < 0.05$. Keseimbangan memberi persentase dukungan sebesar 55.1% dengan kecepatan sprint ITT 200 meter olahraga sepatu roda.
- 3) Tidak terdapat hubungan antara fleksibilitas dengan kecepatan sprint ITT 200 meter olahraga sepatu roda, ditandai dengan dengan hasil yang diperoleh nilai Sig. $0.423 > 0.05$. Fleksibilitas memberi persentase dukungan sebesar 4.2% dengan kecepatan sprint ITT 200 meter olahraga sepatu roda.
- 4) Selain itu kontribusi secara bersama-sama antara power tungkai, keseimbangan dan fleksibilitas dengan kecepatan sprint ITT 200 meter yaitu sebesar 58.3%. Oleh karena itu olahraga sepatu roda hanya dominan tehnik.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Dari penelitian ini dapat menjadi bahan acuan atlet dan para pelatih untuk peningkatan prestasi sprint ITT 200 meter olahrag sepatu roda di indonesia. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan peneltian ini agar lebih baik dari berbagai sudutnya.

Peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih maju beberapa tahap dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diantaranya:

- 1) Bagi pelatih dan para pembina olahraga sepatu roda khususnya pada kategori sprint ITT 200 meter, agar lebih memperhatikan faktor komponen kondisi fisik yang menunjang terhadap prestasi sprint ITT 200 meter, khususnya power

tungkai, keseimbangan dan fleksibilitas. Sehingga program latihan dapat memberikan hasil yang maksimal.

- 2) Bagi atlet sepatu roda, perlu latihan yang mempengaruhi faktor komponen kondisi fisik yang menunjang terhadap prestasi kecepatan sprint ITT 200 meter olahraga sepatu roda adalah komponen kondisi fisik, khususnya power tungkai, keseimbangan dan fleksibilitas.
- 3) Bagi lembaga FPOK UPI, agar dapat memberikan mata kuliah yang bersangkutan, yaitu mata kuliah sepatu roda yang dan kondisi fisik. Agar mahasiswa lebih dalam lagi mempelajari olahraga sepatu roda dan kondisi fisik. Sehingga prestasi olahraga sepatu roda di Indonesia lebih meningkat lagi.
- 4) Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat meneliti di nomor-nomor lomba olahraga sepatu roda yang lain, misalnya nomor Elimination Race, Point Race, Marathon. Hal ini ditujukan untuk perbaikan dan peningkatan olahraga sepatu roda di berbagai nomor lomba.