

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan kecepatan lari 60 meter pada 14 siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 3 Cikarang Utara.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan lari 60 meter pada 14 siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 3 Cikarang Utara.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 60 meter pada 14 siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 3 Cikarang Utara.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai, kelincahan dan panjang tungkai dengan kecepatan lari *sprint* 60 meter pada 14 siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 3 Cikarang Utara. Dengan nilai R sebesar 0,915, sehingga besarnya sumbangan sebesar 91,5%.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu guru yang akan meningkatkan kecepatan lari 60 meter hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, *power* otot tungkai, kelincahan dan panjang tungkai. Bentuk perhatian dapat berwujud melatih *power* otot tungkai dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Penulis berharap *power* otot tungkai, kelincahan dan panjang tungkai setiap siswa atau atlet harus diperhatikan sebagai salah satu kondisi fisik yang mampu menunjang sebuah keterampilan dasar khususnya kemampuan lari *sprint* 60 meter.
2. Dalam membina dan mengembangkan prestasi olahraga atletik khususnya nomor lari *sprint* di Indonesia, penulis berharap adanya

Indry Nur Soliha, 2018
HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, KELINCAHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT* (STUDI KORELASIONAL)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penggunaan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terbaru agar kemampuan atlet dapat dikembangkan sesuai perkembangan zaman.

Indry Nur Soliha, 2018

HUBUNGAN ANTARA *POWER TUNGKAI*, *KELINCAHAN* DAN *PANJANG TUNGKAI* TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT*
(STUDI KORELASIONAL)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu