

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis statistik yang diperoleh dari pengukuran, maka kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari panjang tungkai terhadap kecepatan lari maksimal jarak 30 meter. Hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,595 dan hasil uji signifikansi t-hitung sebesar 3,14 lebih besar dari t-tabel sebesar 2,10. Besarnya kontribusi yang diberikan oleh panjang tungkai terhadap kecepatan lari maksimal jarak 30 meter sebesar 35,40%.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari fleksibilitas sendi panggul terhadap kecepatan lari maksimal jarak 30 meter. Hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,5009 dan uji signifikansi t-hitung sebesar 2,45 lebih besar dari t-tabel sebesar 2,10. Besarnya kontribusi yang diberikan oleh fleksibilitas sendi panggul terhadap kecepatan lari maksimal jarak 30 meter sebesar 25,09%.

#### B. Saran-saran

Mengacu pada kesimpulan dari penelitian ini, maka penulis menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atletik yang ingin mendapatkan seorang sprinter yang potensial, faktor antropometrik seperti tinggi badan dan panjang tungkai sangat menentukan kriteria dalam pemilihan. Hal ini disebabkan berdasarkan penelitian penulis mengenai kontribusi panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap

kecepatan lari maksimal jarak 30 meter dihasilkan bahwa faktor panjang tungkai memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan fleksibilitas sendi panggul terhadap kecepatan lari maksimal jarak 30 meter.

2. Prestasi yang optimal tidak hanya dapat dicapai dengan latihan yang keras saja, tetapi yang paling penting adalah kalitas latihan dari program latihan yang dijalankannya.



