

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Secara umum penelitian ini telah mencapai tujuan, dimana bentuk latihan frekuensi langkah (kelompok A) dan latihan panjang langkah (kelompok B), kedua-duanya dapat meningkatkan kecepatan lari sprint. Berdasarkan hasil pengumpulan dan perhitungan serta analisis data yang telah dikemukakan pada bab empat, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan yang berarti dari pengaruh latihan frekuensi langkah terhadap peningkatan kecepatan lari sprint.

Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan kecepatan rata-rata, yaitu pada tes awal sebesar 15.108, sedangkan pada test akhir kecepatan rata-rata larinya mengalami peningkatan sebesar 0,889 menjadi 14.219. Setelah dilakukan uji beda peningkatan rata-rata tes awal dan tes akhir diperoleh t_{hitung} sebesar $= -34,130$ Karena $t < -t_{tabel}$ ($-34,130 < -2,04$) maka H_0 ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat peningkatan kecepatan lari yang signifikan setelah melakukan latihan frekuensi langkah.

2. Terdapat peningkatan yang berarti dari pengaruh latihan panjang langkah terhadap peningkatan kecepatan lari sprint.

Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan kecepatan rata-rata, yaitu pada tes awal sebesar 15.907, sedangkan pada test akhir kecepatan rata-rata larinya mengalami peningkatan sebesar 1,439 menjadi 13,657. Setelah





dilakukan uji beda peningkatan rata-rata tes awal dan tes akhir diperoleh t_{hitung} sebesar $-29,281$. Karena $t_{hitung} < -t_{tabel}$ ($-29,281 < -2,04$) maka H_0 ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat peningkatan kecepatan lari yang signifikan setelah melakukan latihan frekuensi langkah.

3. Latihan panjang langkah memberi pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan kecepatan lari sprint dibandingkan dengan latihan frekuensi langkah.

Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji beda, peningkatan rata-rata kelompok latihan frekuensi langkah dengan peningkatan rata-rata kelompok latihan panjang langkah. Peningkatan kecepatan rata-rata kelompok A sebesar $0,889$, dan peningkatan kecepatan rata-rata kelompok B sebesar $1,439$. Setelah dilakukan pengujian terhadap peningkatan rata-rata ke dua kelompok tersebut diperoleh t_{hitung} sebesar $9,893$. Hipotesis yang diajukan yaitu H_0 diterima jika $-0,489 < t' < 0,489$. Karena t' ($9,893$) tidak ada pada $-0,489 < t' < 0,489$ maka H_0 ditolak, atau dapat disimpulkan bahwa perbedaan peningkatan kecepatan lari antara kelompok A dan kelompok B adalah signifikan, dimana latihan panjang langkah (kelompok B) memiliki pengaruh yang lebih besar dibanding latihan frekuensi langkah (kelompok A) terhadap peningkatan kecepatan lari sprint.

4. Latihan frekuensi langkah dan latihan panjang langkah memberi pengaruh yang berarti terhadap peningkatan panjang langkah rata-rata, peningkatan frekuensi langkah/detik (cadence), dan terhadap peningkatan power tungkai.

5. Peningkatan panjang langkah rata-rata, peningkatan frekuensi langkah /detik (cadence) rata-rata, dan peningkatan power tungkai rata-rata pada kelompok B (latihan panjang langkah) menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan peningkatan pada aspek yang sama pada kelompok A (latihan frekuensi langkah).

B. Saran dan Rekomendasi.

Dari hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa program latihan panjang langkah memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan frekuensi. Namun karena dalam perhitungan tersendiri ternyata latihan frekuensi langkah juga memberi sumbangan yang berarti terhadap prestasi lari sprint, maka penulis menyarankan:

1. Dalam upaya meningkatkan kecepatan lari sprint, disarankan agar memberikan bentuk-bentuk latihan yang mengarah kepada pembentukan latihan panjang langkah maupun pembentukan latihan frekuensi langkah.
2. Karena latihan panjang langkah memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan kecepatan lari sprint, maka disarankan agar memberikan porsi yang lebih besar pada latihan panjang langkah.
3. Walaupun latihan panjang langkah memberikan pengaruh yang lebih besar pada peningkatan kecepatan lari sprint, bukan berarti latihan frekuensi langkah boleh diabaikan. Karena pada hakekatnya kecepatan maksimum hanya dapat dicapai dengan perbandingan panjang langkah dan frekuensi langkah yang tepat.

Disamping saran yang penulis anjurkan tersebut, dari hasil penelitian yang penulis lakukan ditemukan hal-hal yang sangat positif. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengajukan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bahwa bentuk latihan panjang langkah memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan kecepatan lari sprint, dikarenakan terjadinya peningkatan rata-rata yang lebih besar pada panjang langkahnya, dan pada frekuensi langkahnya, serta peningkatan pada power tungkainya. Oleh karena itu penulis merekomendasikan untuk memberikan porsi yang lebih besar pada latihan panjang langkah dibanding latihan frekuensi langkah.
2. Untuk mencegah menurunnya cadence pada pelari sprint, latihan frekuensi langkahpun harus diberikan di antara bentuk latihan panjang langkah tersebut.
3. Latihan panjang langkah maupun latihan frekuensi langkah harus diprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan serta mengacu pada sistem metabolisme yang sesuai yaitu berupa sistem olahdaya anaerobik alaktat.
4. Dalam penelitian yang lebih seksama dengan populasi dan sampel yang lebih spesifik, serta lamanya pemberian latihan yang tepat, mungkin akan diperoleh hasil yang lebih bermakna. Oleh karena itu kepada para peneliti yang mau meneliti kembali masalah ini agar memperhatikan hal-hal tersebut.





