

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada setiap bab dan hasil pengujian hipotesis, maka kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan posisi lengan di samping kaki dengan posisi lengan di antara kaki secara keseluruhan terhadap kecepatan dalam melakukan start. Tanpa mempertimbangkan pada kemampuan power tungkai siswa SLTP yang tinggi dan rendah, latihan grab start dengan penempatan posisi lengan di samping kaki memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan penempatan posisi lengan di antara kaki. Dengan demikian kedua penempatan posisi lengan dalam grab start tersebut memberikan pengaruh yang berbeda bila dilaksanakan tanpa melihat pada karakteristik power tungkai.
2. Terdapat perbedaan pengaruh antara kemampuan power tungkai tinggi dengan kemampuan power tungkai rendah secara keseluruhan terhadap kecepatan dalam melakukan start. Tanpa mempertimbangkan pada penempatan posisi lengan yang dilakukan, bahwa kemampuan power tungkai tinggi memberikan pengaruh yang lebih baik jika dibandingkan dengan kemampuan power tungkai rendah.
3. Tidak terdapat interaksi antara latihan penempatan posisi lengan dalam grab start dengan kemampuan power tungkai terhadap kecepatan dalam melakukan start.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa untuk melakukan latihan start dengan jenis grab start dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu mengenai penempatan posisi lengan di samping kaki dan penempatan posisi lengan di antara kaki, dari kedua penempatan posisi lengan tersebut keduanya memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kecepatan dalam melakukan start. Untuk menerapkan metode latihan yang tepat dan untuk meningkatkan hasil belajar grab start, diperlukan pertimbangan karakteristik yang lain. Bagi guru, pembina, dan pelatih olahraga sebaiknya tidak hanya melihat pada bentuk atau metode latihan untuk meningkatkan hasil belajar start, tetapi diperlukan persiapan sebelum menerapkan dari bentuk atau metode latihan tersebut yaitu dengan memperhatikan kemampuan power tungkai. Disarankan pula bagi para peneliti untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel dan populasi yang lebih besar.