



## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari hasil yang diperoleh power tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecepatan sprint 300 meter sepatu roda, ditandai dengan hasil yang diperoleh nilai sig.  $0.04 < 0.05$ . power tungkai memberikan *persentase* sebesar 65.8% dengan kecepatan sprint 300 meter sepatu roda.
2. Dari hasil yang diperoleh keseimbangan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecepatan sprint 300 meter sepatu roda, ditandai dengan hasil yang diperoleh nilai sig.  $0.04 < 0.05$ . keseimbangan memberikan *persentase* sebesar 66.7% dengan kecepatan sprint 300 meter sepatu roda.
3. Dari hasil yang diperoleh power tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecepatan sprint 300 meter sepatu roda, ditandai dengan hasil yang diperoleh nilai sig.  $0.02 < 0.05$ . power tungkai dan keseimbangan secara bersama-sam memberikan *persentase* sebesar 83.4% dengan kecepatan sprint 300 meter sepatu roda.
4. Nilai perbandingan *persentase* dukungan keseimbangan terhadap kecepatan sprint 300 meter pada olahraga sepatu roda lebih besar 0.6% dari nilai *persentase* dukungan *power* tungkai terhadap kecepatan *sprint* 300 meter pada olahraga sepatu roda, dengan nilai dukungan *power* tungkai dan keseimbangan terhadap kecepatan sprint 300 meter pada olahraga sepatu roda sebesar 49.7% untuk dukungan *power* tungkai dan 50.3% untuk dukungan keseimbangan.

## B. Implikasi dan Rekomendasi

Dari penelitian ini terdapat beberapa saran yang diajukan oleh penulis dalam rangka peningkatan prestasi sprint 300 meter sepatu roda di Indonesia. Beberapa hal yang disarankan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagi lembaga FPOK UPI, agar dapat memberikan mata kuliah yang bersangkutan, yaitu mata kuliah sepatu roda dan kondisi fisik. Agar mahasiswa lebih mendalam lagi mempelajari olahraga sepatu roda dan kondisi fisik. Sehingga ilmu yang didapat bisa diaplikasikan pada olahraga sepatu roda di Indonesia dan dapat memberikan prestasi yang dituju.
2. Bagi pelatih dan Pembina olahraga sepatu roda khususnya pada kategori perlombaan *sprint* 300 meter, untuk lebih memperhatikan lagi faktor komponen fisik yang menunjang terhadap prestasi *sprint* 300 meter, khususnya power tungkai dan keseimbangan. Sehingga program latihan yang dibuat dapat memberikan hasil yang maksimal.
3. Bagi atlet sepatu roda, perlu mempengaruhi faktor komponen fisik yang menunjang terhadap prestasi *sprint* 300 meter dalam olahraga sepatu roda, banyak faktor yang mempengaruhinya. faktor yang mempengaruhi kecepatan *sprint* 300 meter pada olahraga sepatu roda adalah komponen fisik, khususnya *power* tungkai dan keseimbangan .
4. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan sprint 300 meter olahraga sepatu roda, misalnya komponen kondisi fisik selain power tungkai dan keseimbangan, seperti daya tahan dan koordinasi. Hal ini ditujukan agar didapat sarana perbaikan dan peningkatan prestasi sprint 300 meter olahraga sepatu roda di Indonesia.