

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pengolahan data yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari rumusan masalah penelitian ini, dan dapat di simpulkan bahwa :

- 1) Terdapat hubungan kecepatan reaksi dengan akselerasi pada atlet lari cepat, ditandai dengan signifikansinya data penelitian. Karena nilai sig $0,043 < 0,05$ maka H_0 ditolak maka data berhubungan. Kecepatan reaksi memberikan kontribusi sebesar 52.0% kepada akselerasi pada atlet pelari cepat.
- 2) Terdapat hubungan kekekuatan maksimal dengan akselerasi pada atlet pelari cepar, ditandai dengan signifikansinya data penelitian. Karena nilai sig $0,043 < 0,05$ maka H_0 ditolak maka data berhubungan. Kekuatan maksimal memberikan kontribusi sebesar 52.2 % kepada akselerasi pada atlet pelari cepat.
- 3) Terdapat hubungan kecepatan reaksi dan kekuatan maksimal secara bersama-sama dengan akselerasi pada atlet pelari cepat, ditandai dengan signifikansinya data penelitian. Karena nilai sig $0,031 < 0,05$ maka H_0 ditolak maka data berhubungan. Kecepatan reaksi dan kekuatan maksimal memberikan kontribusi sebesar 56.7 % kepada akselerasi pada atlet pelari cepat.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Dari penelitian ini guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan berbagai implikasi dan rekomendasi sebagai berikut:

- 1) Bagi Lembaga
Untuk lembaga diharapkan lebih menguatkan kepada mahasiswa dalam kuliah teori latihan kondisi fisik dikarenakan dalam bidang kajian tersebut memiliki berbagai macam keterkaitan dan sebagai acuan untuk membuat program latihan secara terukur sesuai kemampuan atlet.
- 2) Bagi Pelatih
Untuk pelatih, agar lebih paham bahwasannya komponen kondisi fisik adalah salah

Mohamad Restu Pratama, 2022

HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN KEKUATAN MAKSIMAL DENGAN AKSELERASI PELARI CEPAT

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

satu modal untuk menjadikan atlet yang mempunyaikemampuan maksimal untuk bersaing dalam sebuah ajang pertandingan. Khususnya pelatih agar lebih memperhatikan pemberian latihan kecepatan reaksi dan kekuatan maksimal kepada atletnya, sehingga program latihan yang telah dibuat dapat memberikan hasil yang maksimal.

3) Bagi Penulis

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih mendalam yang berhubungan dengan penelitian ini dan bisa diterapkan pada cabang olahraga dan kondisi fisik lainnya serta bisa lebih variatif dalam pemberian jenis latihan dan waktu program latihan sesuai dengan target yang diinginkan.

Sekian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang penulis berikan. Semoga hal ini dapat bermanfaat untuk banyak orang atau lainnya yang berkaitan dengan kegiatan dan lembaga olahraga khususnya prestasi atletik di Indonesia.

Mohamad Restu Pratama, 2022

***HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN KEKUATAN MAKSIMAL DENGAN AKSELERASI
PELARI CEPAT***

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