

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang memiliki rumusan masalah “apakah terdapat dukungan kualitas *basic speed* 100m terhadap efektifitas lari 5000m?”. Dari rumusan masalah tersebut peneliti memiliki hipotesis “terdapat dukungan kualitas *basic speed* 100m terhadap efektifitas lari 5000m”. setelah dilakukan pengambilan data dan analisis data yang menunjukkan hasil data yang berdasarkan hasil uji korelasi antara kualitas *basic speed* 100m terhadap efektifitas lari 5000m dapat dinyatakan memiliki nilai signifikansi $0,022 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Dan menunjukkan bahwa persentase *basic speed* terhadap efektifitas lari 5000m menunjukkan kontribusi 68.3%. berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kualitas *basic speed* 100m memberikan dukungan yang sangat signifikan terhadap efektifitas lari 5000m.

Untuk rumusan masalah selanjutnya yaitu “apakah terdapat dukungan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m?”. Dari rumusan masalah tersebut peneliti memiliki hipotesis “terdapat dukungan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m”. setelah dilakukan pengambilan data dan analisis data yang menunjukkan hasil data yang berdasarkan hasil uji korelasi antara *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m dapat dinyatakan memiliki nilai signifikansi $0,005 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Dan menunjukkan bahwa persentase *basic speed* terhadap efektifitas lari 5000m menunjukkan kontribusi 81.6%. berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *power endurance* tungkai 100m memberikan dukungan yang sangat signifikan terhadap efektifitas lari 5000m.

Dan rumusan masalah yang terakhir yaitu “apakah terdapat dukungan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m?”. Dari rumusan masalah tersebut peneliti memiliki hipotesis “terdapat dukungan kualitas *basic speed* 100m dan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m”. setelah dilakukan pengambilan data dan analisis data yang menunjukkan hasil data yang berdasarkan

hasil analisa regresi berganda dengan dua variabel bebas yang digabungkan memperoleh koefisien korelasi = 0.912. Uji R menunjukkan korelasi

antara $R_{hitung} = 0.912$ lebih besar dari R_{tabel} dengan taraf signifikan $5\% = 0.754$. Dan dengan nilai signifikansi sebesar 0.029 kurang dari 0.05 ($0.029 < 0.05$). Sehingga dapat diartikan bahwa kedua variabel bebas *basic speed* 100m dan *power endurance* tungkai (X1 dan X2) memberikan dukungan yang signifikan terhadap efektifitas lari 5000m (Y) karena terbukti R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} dan nilai signifikansi yang kurang dari 0.05 . Lalu, memiliki koefisien determinasi sebesar 0.831 . Nilai tersebut berarti 83.1% besaran dukungan kualitas *basic speed* 100m dan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m. berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kualitas *basic speed* 100m dan *power endurance* tungkai memberikan dukungan yang sangat signifikan terhadap efektifitas lari 5000m.

Namun, yang terjadi di pelatihan latihan lari jarak jauh kontingan Kabupaten Bandung barat yaitu pelatih masih kurang memperhatikan kualitas *basic speed* atletnya dan kurang memberikan latihan kekuatan untuk meningkatkan *power endurance* tungkai. Dengan hasil penelitian tersebut sehingga dapat dijadikan acuan oleh para pelatih lari jarak jauh khususnya jarak 5000m untuk memberikan program latihan kecepatan dan *power endurance* tungkai untuk meningkatkan efektifitas lari 5000m. Dan diharapkan dengan hasil penelitian ini para pelatih tidak mengabaikan kualitas *basic speed* dan *power endurance* tungkai atletnya.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka implikasi yang berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya
- 2) Penelitian ini dapat dijadikan bacaan dan sumber pengetahuan khususnya untuk para pelatih lari jarak jauh supaya lebih memperhatikan kualitas *basic speed* dan *power endurance* tungkai atletnya
- 3) Dapat dijadikan pedoman untuk mahasiswa mengenal instrument tes yang dilakukan pada tes dalam penelitian ini.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka rekomendasi yang bisa diberikan oleh peneliti yaitu :

1) Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan pelatih untuk memberikan program latihan kecepatan untuk kualitas *basic speed* 100m yang lebih dan program latihan untuk meningkatkan *power endurance* tungkai sehingga dapat memberikan dukungan untuk efektifitas lari 5000m

2) Untuk Atlet

Hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi atlet untuk lebih meningkatkan efektifitas lari 5000m dengan meningkatkan kualitas *basic speed* 100m dan *power endurance* tungkai

3) Untuk Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan inspirasi dan bahan acuan terutama untuk penelitian yang berkaitan dengan efektifitas lari 5000m. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengubah atau menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan efektifitas lari 5000m.