

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara frekuensi langkah dengan hasil lari 60 meter.
2. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lari 60 meter.
3. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara frekuensi langkah panjang tungkai dengan hasil lari 60 meter.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Untuk memperoleh hasil lari 60 meter yang baik selain faktor frekuensi langkah dan panjang tungkai juga perlu diperhatikan faktor-faktor lainnya seperti koordinasi dan faktor lainnya seperti mental bertanding juga harus diperhatikan dalam mengajar, melatih, dan berlatih.
2. Mencari bibit-bibit atlet yang memiliki panjang tungkai yang bagus sangatlah dianjurkan bagi para pencari bakat.