

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa jenis teknik start jongkok yang paling efektif adalah teknik *medium start* pada lari 30 meter.

B. SARAN

Berdasarkan data hasil penelitian penempatan kaki depan yang paling efektif maka,

1. Kepada seluruh pengurus klub, pengurus pasi daerah maupun pusat agar mengaplikasikan teknik *medium start* pada saat berlatih dan mendapat catatan waktu terbaik saat pertandingan.
2. Kepada seluruh pelatih agar memberikan latihan teknik dasar dari 3 jenis start jongkok agar atlet dapat membandingkan teknik start yang nyaman dan efektif dalam latihan maupun pertandingan guna memperbaiki prestasi..
3. Kepada seluruh atlet nomor jarak pendek agar memperhatikan teknik start yang digunakan saat berlatih maupun pertandingan .

serta mengaplikasikan teknik medium start dalam berlatih dan bertanding.

4. Kepada guru pendidikan jasmani agar mengajarkan teknik start jongkok kepada murid di sekolah dengan tepat dan benar, dengan adanya jarak antara kaki depan dengan tangan saat posisi start jongkok.
5. Untuk penelitian selanjutnya perlu memperhatikan komponen komponen penting lainnya pada start jongkok, untuk mempertajam catatan waktu seperti , jarak kaki belakang dengan garis start, posisi panggul dll.