

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan kordinasi mata kaki dengan lari 60 meter.
2. Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan lari 60 meter.
3. Terdapat hubungan kordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai dengan lari 60 meter.

B. Saran

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

1. Dalam cabang olahraga atletik seperti lari 60 meter, kemampuan fisik daya ledak sangat perlu diperhatikan. Terutama pada daya ledak otot tungkai yang sangat berguna untuk melakukan teknik pada startblock. Selain itu diperlukan juga kualitas otot tungkai yang dapat memberikan tolakan dengan hasil yang maksimal. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar guru memperhatikan kontribusi daya ledak otot tungkai dalam memberikan program pembelajaran yang baik, karena seperti yang sudah peneliti bahas bahwa dalam pembelajaran lari 60 meter khususnya pada saat melakukan

startblock, daya ledak otot tungkai sangatlah diperlukan untuk mendapatkan jauhnya tolakan dalam melakukan lari 60 meter.

2. Selain daya ledak, kordinasi mata kaki juga perlu diperhatikan oleh para guru pendidikan jasmani. Karena dalam melakukan lari 60 meter, kordinasi mata kaki sangat dibutuhkan khususnya pada saat melakukan akselerasi demi mendapatkan kecepatan yang maskimal. Oleh karena itu diharapkan para guru pendidikan jasmani memberikan program pembelajaran untuk kecepatan.
3. Para guru pendidikan jasmani di sekolah untuk dapat meneliti unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan prestasi dalam materi atletik khususnya lari 60 meter.