

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara besar lingkaran paha dengan hasil lari 60 meter mahasiswa FIO UNJ
2. Terdapat hubungan yang berarti antara panjang tungkai dengan hasil lari 60 meter mahasiswa FIO UNJ
3. Terdapat hubungan yang berarti antara besar lingkaran paha dan panjang tungkai secara bersama-sama dengan hasil lari 60 meter mahasiswa FIO UNJ.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan bahwa :

1. Pelatih lari jarak pendek dalam usaha meningkatkan hasil kecepatan yang maksimal, agar memperhitungkan besar lingkaran paha dan panjang tungkai sebagai potensi atlet dalam menyusun program latihan.

2. Bagi pelatih, saat memberikan program latihan, khususnya pada nomor lari jarak pendek hendaknya tidak hanya memperhatikan aspek teknik tetapi juga harus memperhatikan unsur fisik yang mempengaruhi hasil kecepatan lari seperti besar lingkaran paha dan panjang tungkai, karena dalam lari sprint kesatuan antara kekuatan dan teknik akan menghasilkan hasil yang maksimal.
3. Bagi atlet, untuk memperoleh prestasi yang optimal dalam lari jarak pendek maka selain melatih teknik juga perlu menambah latihan-latihan yang mempengaruhi hasil lari sprint, seperti melatih kekuatan otot hamstring, dan quadriceps, dan lain sebagainya.
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan dan diaplikasikan dalam latihan, dikarenakan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang diperlukan oleh para atlet terutama pada saat menghadapi pertandingan baik di tingkat nasional maupun internasional.
5. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap hasil lari 60 meter dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.