

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa profil antropometri dan biomotorik yang dimiliki para atlet klub sepatu roda *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 menunjukkan bahwa: 1) Kecepatan reaksi mata dan kaki atlet putra klub sepatu roda *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 0,315 detik, termasuk dalam kategori baik. 2) Kecepatan *sprint* 20 meter atlet putra klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 3,76 detik dikategorikan kedalam kurang. 3) Kelincahan atlet putra klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 34 steps, termasuk dalam kategori cukup. 4) keseimbangan kaki kanan atlet putra klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 53,64 detik, termasuk kedalam kategori baik sekali. 5) Keseimbangan kaki kiri atlet putra klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 43,36 detik, termasuk kedalam kategori baik. 6) Kekuatan otot atlet putra klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 72,64 kg, termasuk kedalam kategori Kurang. 7) Kelentukan atlet putra klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 9,9 cm, termasuk kedalam kategori cukup. 8) Daya tahan atlet putra klub sepatu

roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 14,9 cc/kgBB/menit dan termasuk kedalam kategori Kurang.

Sedangkan hasil penelitian profil antropometri dan biomotorik yang dimiliki para atlet putri klub sepatu roda *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 menunjukkan bahwa: 1) Kecepatan reaksi mata dan kaki atlet putra klub sepatu roda *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 0,497 detik, termasuk dalam kategori baik. 2) Kecepatan *sprint* 20 meter atlet putri klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 4,47 detik dikategorikan kedalam kurang. 3) Kelincahan atlet putri klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 15 steps, termasuk dalam kategori kurang. 4) Keseimbangan kaki kanan atlet putri klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 18,18 detik, termasuk kedalam kategori cukup. 5) Keseimbangan kaki kiri atlet putri klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 10,9 detik, termasuk kedalam kategori Cukup. 6) Kekuatan otot atlet putri klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 38,55 kg, termasuk kedalam kategori Kurang. 7) Kelentukan atlet putri klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 12,9 cm, termasuk kedalam kategori cukup. 8) Daya tahan atlet putri klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta tahun 2017 memiliki rata-rata 12,04 cc/kgBB/menit dan termasuk kedalam kategori Kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran bagi berbagai pihak yang berkepentingan dalam hal pembinaan dan pemasyarakatan olahraga sepatu roda ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Kondisi fisik biomotorik atlet klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta secara keseluruhan harus ditingkatkan. Pada komponen seperti Kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan perlu mendapatkan perhatian serius guna meningkatkan prestasi klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta.
2. Perlu adanya standarisasi dalam norma penilaian antropometri seperti tinggi badan, berat badan, panjang tungkai atlet sepatu roda untuk mempermudah pengklasifikasian atlet sepatu roda yang baik.
3. Perlu peningkatan kualitas dan mutu pelatihan olahraga yang berdasarkan ilmu dan teknologi keolahragaan dalam melihat potensi prestasi atlet klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta.
4. Perlu adanya pemrograman latihan fisik yang berkelanjutan guna meningkatkan potensi prestasi klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta.
5. Perlu dilakukan evaluasi yang terjadwal guna mengetahui kemajuan atlet klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta.
6. Meningkatkan sarana dan prasarana penunjang kemajuan olahraga sepatu roda.

7. Menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dalam meningkatkan prestasi atlet klub sepatu roda klub *Sangkuriang Inline Skate* Jakarta.