

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan waktu reaksi seperti latihan star jongkok dapat berpengaruh terhadap hasil lari 60 meter yang dicapai dengan demikian hipotesis pengujian yang berbunyi “ Terdapat pengaruh latihan waktu reaksi terhadap kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada cabang olahraga atletik “, dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan hasil analisis data dimana hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 8.63. sedangkan dari daftar distribusi tadi diperoleh  $t_{daftar}$  3.84 ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan dapat menerima  $H_1$ .

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan :

1. Agar dalam pembinaan dan peningkatan lompatan dalam cabang olahraga atletik lari jarak pendek 60 meter , harus memerlukan faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan lari jarak pendek.
2. Bagi para atlet dan penggemar cabang olahraga atletik khususnya lari jarak pendek 60 meter hendaknya selalu latihan waktu reaksi lari jarak pendek.
3. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani khususnya cabang olahraga atletik lari jarak pendek Maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga usaha-usaha

untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.