

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah diuraikan secara teoritis dan dibuktikan melalui praktek selama 2 bulan di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo dengan sampel yang berjumlah 20 orang maka penulis menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara power tungkai dan panjang tungkai terhadap lari jarak pendek. Menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan lari jarak pendek. Demikian halnya dengan power tungkai menandakan bahwa *power* tungkai ada hubungan signifikan dengan lari jarak pendek.

5.2 Saran

Untuk itu dalam penelitian ini penulis dapat memberikan saran agar kiranya:

- Seorang pelatih turut memperhatikan factor pendukung lainnya dalam memilih dan mencari atlit sprinter. Sebab bias saja factor luar inilah yang juga turut mempengaruhi hasil capaian atlitt ersebut.
- Penerapan program latihan yang baik dan benar akan dapat memberikan hasil yang baik pula, olehnya perlu adanya pengawasan dari seorang professional dalam hal ini pelatih maupun guru olahraga agar tidak terjadi kekeliruan gerak dan kesalahan dalam pemberian beban latihan yang dapat menyebabkan cedera pada atlit.