

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Bentuk latihan kekuatan otot tungkai dan latihan memperluas gerak persendian pergelangan kaki melalui latihan speed strength dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kecepatan lari jarak pendek 100 meter. Hal ini dibuktikan oleh hasil kecepatan speed strength yang telah dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan eksperimen, serta telah dilakukan pengujian hasil analisis statistic kecepatan lari jarak pendek 100 meter.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang diuraikan pada Bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh latihan speed strength terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter dalam cabang olahraga atletik siswa putera SMK Negeri 3 Paguyaman.

#### **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- 1 . Pelatih / guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menerapkan latihan speed strength pada cabang olahraga atletik, terutama untuk peningkatan kekuatan otot tungkai dan memperluas gerak persendian pergelangan kaki dalam upaya meningkatkan kemampuan kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada cabang olahraga atletik.

2 . pentingnya penggunaan speed strength terhadap peningkatan kecepatan lari jarak pendek 100 meter, diharapkan pengadaan fasilitas ini yang berkaitan dengan perkembangan atlet atletik yang berada pada sekolah.

3 . Bagi yang berminat untuk melaksanakan penelitian yang berkelanjutan dalam hubungannya terhadap penggunaan latihan speed strength, diharapkan dapat menambah kajian ilmiah atau teori olahraga dalam peningkatan mutu olahraga, dalam pembinaan prestasi atletik yang berada disekolah