

## **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 cepat 100 meter. Hal ini dibuktikan oleh hasil kecepatan speed strength yang telah dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan eksperimen, serta telah dilakukan pengujian hasil analisis statistik kecepatan lari cepat 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 cepat 100 meter dalam cabang olahraga atletik siswa putra SMK NEGERI MODEL GORONTALO.

#### **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan 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 cepat 100 meter pada cabang olahraga atletik.

2. Pentingnya penggunaan speed strength terhadap peningkatan kecepatan lari cepat 100 meter, diharapkan pengadaan fasilitas ini yang berkaitan dengan perkembangan atletik yang berada pada sekolah.
3. Bagi yang berminat untuk melaksanakan penelitian yang berkelanjutan dalam hubungannya terhadap penggunaan latihan speed strength, diharapkan dapat menambahkan kajian ilmiah atau teori olahraga dalam peningkatan mutu olahraga, dalam pembinaan prestasi atletik yang berada di sekolah-sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Olih Solihin & Khairul Hadziq. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX.* Jakarta : pusat pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Bagus Kuncoro. 2012.** *Jurnal Ilmiah Spirit.* ISSN 1411-8319 Vol. 12 No. 2
- Harsono. 2014.** *Perencanaan Program Latihan.* Bandung
- I Gusti Made Adi Swadana. 2013.** *Sport And Fitness Journal.* ISSN 2302-688X. Denpasar : Magister Program Of Sport Physiology Udayana University.
- James, C. Radcliffe dan Robert, C. Farentinos. 2002.** *Pliometrik untuk meningkatkan power.* 2002. Terjemahan M. Furqon H, dan Muchsin Doewes. Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- M. Faradise Lekso. 2013.** *Unnes Journal Of Sport Sciences,* ISSN 2252-6471. Universitas Negeri Semarang
- Ratna Budiarti. 2012.** *Jurnal Olahraga Prestasi,* ISSN 0216-4493. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Rosmaini, Hasibuan. 2010.** *Perbedaan pengaruh latihan Biceps Curl Tempo cepat dengan tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan.* FIK Unimed.
- Sri Wahyuni, dkk. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* untuk SMP/MTs Kelas VII.PT Wangsa Jatra Lestari.
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

**Suryanto. 2008.** *Perbedaan pengaruh metode latihan dan power otot tungkai terhadap prestasi lari 100 Meter.*

**Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khafadi. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII.* Jakarta Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

**Syafarudin. 2012.** *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, ISSN 2078-927X.* Universitas Sriwijaya