

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Ada Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Gorontalo. Data menunjukkan  $r_{hitung} (0.866) > r_{tabel} (0.444)$ . Jadi ada hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya adalah signifikan. Dari data tersebut dapat menjawab hipotesis bahwa ada Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih dan atlet, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi penampilan atlet dalam melakukan lari.
2. Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini dengan menambah variabel penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Mas Jaya AM**, 2019, Jurnal. *Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Bergerak Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter pada Siswa Sman 22 Makassar*. Universitas Medan.
- Arman maulana, Riski adi wijaya**, 2018, jurnal. *pengaruh latihan karet ban dalam dan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putri ekstrakurikuler pencak silat smp negeri 2 gunung buruh kabupaten sukabumi 2017/2018*.
- Basyarudin daulay**, 2014, jurnal. *perbedaan pengaruh latihan decline push up dengan latihan stall bars hops terhadap power otot lengan dan kecepatan pukulan gyaku stuki chudan pada atlet putra karateka wadokai dojo unimed tahun 2013*.
- Basyarudin daulay, Samri saldi daulay**, 2018, jurnal. *perkembangan variasi latihan kombinasi passing dan smas dalam bola voli*.
- Dikdik Japar sidik**, 2014. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung : PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Edri jasman**, 2018, jurnal. *pengaruh pola latihan lari terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa SDN 170/VIII.purwoharjo kabupaten tebo*.
- Harry fareira, Mulyadi**, 2014, Jurnal. *peningkatan hasil belajar lari 100 meter melalui pendekatan bermain*.
- Hairunnisha, Mujriah, Adi suriatno**, 2018, jurnal. *antara panjang tungkai dengan hasil lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 1 PRAYA TENGAH tahun pelajaran 2016/2017*.
- Harry fareira, Mulyadi**, 2014, jurnal. *peningkatan hasil belajar lari 100 meter melalui pendekatan bermain*.

**Hairunnisha, Mujriah, Adi suriatno**, 2018, jurnal, *hubungan antara panjang tungkai power otot dengan hasil lari 100 meter pada siswa VIII SMP NEGERI 1 PRAYA TENGAH tahun pelajaran 2016/2017.*

**Hairunnisha, Mujriah, Adi suriatno**, 2018, jurnal, *hubungan antara panjang tungkai power otot dengan hasil lari 100 meter pada siswa VIII SMP NEGERI 1 PRAYA TENGAH tahun pelajaran 2016/2017..*

**Jordi faisal, endang sepdarius**, 2020, jurnal, *pengaruh latihan interval training terhadap daya tahan anaerobice pemain futsal klub putri kabupaten siak.*

**M, Faradise lekso**, 2013, Jurnal, *pengaruh metode latihan dan power tungkai terhadap kecepatan berenang 50 meter gaya dada pada atlet kelompok umur IV perkumpulan renang spectrum semarang*

**Muhammad Ridwan Lubis, Arif Yanuar Musrifin**, 2018. *Jurnal. Pengaruh Latihan Run Through Rest Ratio 1:5 Dan Latihan Run Through Rest Ratio 1:8 Terhadap Prestasi Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa SMP Islam Montong Kubur Tahun Pelajaran 2016/2017.* Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram

**Nurhayati Liputo dan Ronal Biki**, 2019. *Jurnal. Program Latihan Kecepatan Lari 50 Meter Nomor Lompat Jauh.* studi PKO, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

**Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono**, 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas VII SMP/MTS.* PT. Imtan Pariwara.

**Teddy, Rezki Rivanta, Apri Agus**, 2019, *Jurnal. Pengaruh Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek Atlet Atletik Kabupaten Pasaman.* Universitas Negeri Padang.