

## **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 power Otot Tungkai Dengan Lari 100 Meter Pada Siswa SMP Negeri 1 Bone. Data menunjukkan  $r_{hitung} (2.544) > r_{tabel} (0.444)$ . Jadi ada hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya adalah signifikan. Dari data tersebut dapat menjawab hipotesis bahwa ada Hubungan Antara power Otot Tungkai Dengan Lari 100 Meter Pada Siswa SMP Negeri 1 Bone.

#### **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

- Abduljabar Bambang dan Lubay L Haqim. 2015. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 9 Kurikulum 2013. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Abduljabar Bambang dan Lubay L Haqim. 2015. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 12 Kurikulum 2013. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Ariasti K. Hepy. 2019. Hubungan Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai dengan kecepatan lari atlet *sprint*. Surakarta : FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bayu Puspayuda. 2017. Pelatihan Loncat Gawang Setinggi 25 Cm Dengan Jarak 0,5 M Dan 1 M Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. Bali : FPOK IKIP PGRI Bali (Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Volume 1).
- Isram. 2017. Hubungan Power Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari Pada. Jurnal Pendidikan; Vol. 5, No. 1. ISSN: 2337-7607; EISSN : 2337-7593.
- Nurdin Ismail. 2019. Metodologi Penelitian Sosial. Surabaya : Media Sahabat Cendekia
- La Anse. 2017. Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. Sultra : PJKR FKIP Universitas Haluoleo (Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 16. 1).
- Muhajir. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 7 Kurikulum 2013. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Muchlisa W. Ayu. 2017. Pengaruh Koordinasi Mata-Tangan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Smash. Jakarta : Pascasarjana UNJ (Jurnal Pendidikan Jasmani Vol 2 30).
- Nopiyanto E. Yahya. 2019. Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari *Sprint* 100 Meter. Bengkulu : Universitas Bengkulu (Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3. 2).
- Putri D.R Febryani. 2019. Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter. Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (Jurnal Kedokteran Diponegoro Volume 8, Nomor 1).

Roji dan Yulianti, Eva. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 8 Kurikulum 2013. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Sumaryoto dan Nopembri Soni, Dkk. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 11 Kurikulum 2013. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Wiradihardja Sudrajat dan Syarifudin. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 10 Kurikulum 2013. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Wirawan I Putu Indra. 2020. Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter. Bali : FPOK IKIP PGRI (Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi P-ISSN 2337-9561 Vol. 6, No. 1).

Widiastuti. 2017. Tes Pengukuran Olahraga. Jakarta : Rajawali Press.

Yulifri. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. Padang : FIK Universitas Negeri Padang (Jurnal Menssana, Volume 3, Nomor 1).