

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan secara umum dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *Power* Otot Tungkai dengan Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang. Secara khusus dapat diartikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil dari pengukuran *power* otot tungkai siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang dengan nilai rata-rata 57.18, dalam tabel skala interval dapat diartikan cukup.
2. Hasil dari pengukuran kemampuan lari *sprint* 100 meter siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang dengan nilai rata-rata 13.84, dalam tabel skala interval dapat diartikan cukup.
3. Berdasarkan pengolahan data dan sejumlah temuan penelitian yang telah diuraikan pada pembahasan analisis data dan hasil penelitian tampak bahwa antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 100 meter mempunyai hubungan yang sangat tinggi yaitu 0,844, dan dari hasil r_{hitung} dikonsultasi dengan r_{tabel} taraf signifikansi 5% dengan N 37 yaitu 0,325 berdasarkan kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Power* Otot Tungkai dengan Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah didapatkan, maka peneliti menyampaikan beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan baik bagi siswa, guru, maupun peneliti dalam proses pembinaan dan peningkatan prestasi pendidikan olahraga sebagai berikut:

1. Dengan adanya hasil penelitian Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lari *Sprint* 100 Meter, Maka Guru PJOK Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang diharapkan dapat memperhatikan hal-hal yang berkaitan terhadap kemampuan lari *sprint*.
2. Hendaknya perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai lari *sprint* 100 meter, seperti panjang otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai untuk mencari besar sumbangan terhadap kemampuan lari *sprint*.
3. Diharapkan seluruh siswa berusaha dengan bersungguh-sungguh dan disiplin dalam mengikuti pelajaran maupun ekstrakurikuler PJOK untuk mendapatkan kemampuan prestasi yang lebih tinggi.
4. siswa sekolah menengah pertama masih tergolong usia remaja dalam dunia olahraga, namun kn lebih baik jika siswa diberikan metode pembelajaran yang tepat atau teknik yang baik dan benar dalam suatu cabang olahag khususnya lari.
5. Sarana dan prasarana untuk pendukung hasil yang maksimal khususnya bagi penjaskes, yaitu mengenai lari *sprint*.