

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (*speed*) terhadap lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga atletik pada club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan *VO2 Max.* terhadap lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga atletik pada club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (*speed*) dan kekuatan *VO2 Max.* terhadap lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga atletik pada club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi.

B. Saran

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

1. Bagi siswa tentunya penelitian ini akan semakin menambah pengetahuan terhadap olahraga atletik serta apa saja pembelajaran yang harus dilakukan agar bisa menguasai lari jarak pendek 100 meter.
2. Bagi guru Pendidikan jasmani, sebaiknya lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan lari jarak pendek 100 meter.
3. Bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti kemampuan lari jarak pendek 100 meter hendaknya mengadakan penelitian lebih lanjut dengan menggali data penelitian yang lebih bervariasi dan menggunakan variabel yang lebih luas dan sebaiknya peneliti mempertimbangkan waktu dan tempat yang strategis.