

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan *power* tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SDN 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara yaitu sebesar $r = -0,549$.
2. Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SDN 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara yaitu sebesar $r = 0,534$.
3. Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SDN 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara yaitu sebesar $r = 0,713$.
4. Ada sumbangan relatif dari *power* tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SDN 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara yaitu 52,0% dan panjang tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SDN 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara 48,0%. Serta secara bersama-sama ada sumbangan efektif antara *power* tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SDN 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara yaitu sebesar 50,8%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya sumbangan yang signifikan antara *power* tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SDN 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara dapat digunakan sebagai acuan bahwa dalam cabang olahraga lari *sprint* 60 meter dipengaruhi oleh *power* tungkai dan panjang tungkai. Dengan demikian dalam latihan atletik, khususnya nomor lari *sprint* 60 meter, kedua faktor ini perlu diprioritaskan, terutama *power* tungkai sebagai daya ledak ke depan karena mempunyai kontribusi sebesar 26,4% agar mendapatkan prestasi yang maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, yaitu sebelum terlaksananya pengambilan data, peneliti tidak dapat mengontrol ataupun memperhatikan kondisi fisik subyek penelitian. Hal itu dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subyek sebelum pengambilan data. Selain itu peneliti juga tidak mampu mengontrol keseriusan subyek penelitian ketika proses pengambilan data.

D. Saran

Berangkat dari kesimpulan maka disarankan secara khusus kepada guru penjas, agar dalam proses latihan atletik khususnya latihan lari *sprint* 60

meter lebih mengutamakan *power* tungkai dari pada panjang tungkai karena sumbangan yang diberikan *power* tungkai lebih besar dari pada panjang tungkai.

Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan meningkatkan kualitas maupun kuantitasnya. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan menambahkan variabel bebas yang belum ada dalam penelitian ini. Peneliti juga menyarankan agar ada pengembangan penelitian dengan menambah atau mengganti variabel bebas dengan variabel bebas lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugraha dkk. (2005) “*Penelusuran Pemilihan Dan Pembinaan Atlet Usia Dini Daerah Istimewa Yogyakarta*” Laporan Penelitian. FIK UNY.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992/1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- _____. ((1992). *Ilmu kepelatihan dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Athanasius Fibal Setiawan. (2009). *Pengaruh Modifikasi Latihan Small Side Game Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik*. Yogyakarta FIK UNY
- Bompa Tudor O.(1994). *Teori And Metodology Of Training*, (third edition). Dubuqe, Iowa : endal/ Hunt Publishing Company.
- Dadan Heryana. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pembukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Depdiknas. (2003). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Djoko pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahraga*. Yogyakarta : CV Andi offset.
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offside.
- Eddy Purnomo. (2007). *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Heri Pendianto, <http://www.topendsports.com/testing/tests/longjump.htm>
- Margono. (2002). *Atletik*. Yogyakarta : FIK UNY
- M. Djumijar. (2004). *Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Khomsin. (2005). *Atletik I*. Semarang UNS Press
- Roger Watson. (2002). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Perawatan*. Jakarta

- Rusli Lutan. (2000). Pengukuran dan evaluasi penjas. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfa beta.
- Suharno H.P. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Liberty.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Manajemen Penelitian*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistik*. Bandung: Parsito.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metode Melatih Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumadi Suryabrata. (1987). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- SurtiyoUtomo dan Suwandi. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. (1992). *Statistik Jilid 1*. Yogyakarta: Andi offset.
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tim Anatomi. (2003). *Diklat Anatomi Manusia*. Yogyakarta : laboratorium Anatomi FIK UNY
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Indeks.
- Undang –Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf & Adang Suherman. (2000). *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Y.S Santoso Giriwijoyo dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB.