

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Lari yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan aktivitas manusia sudah menjadikan sebuah gerak dasar dari dulu kala. Atletik disebut sebagai cabang olahraga yang tertua karena untuk pertama kalinya diperlombakan pada olimpiade pertama pada tahun 779 Sebelum Masehi.

Terdapat hubungan yang berarti berat badan dan tinggi badan dengan kecepatan lari sprint 60 meter pada cabang olahraga atletik pada atlet berusia 13-15 tahun di Rawamangun Athletic Center. Hasil perhitungan uji signifikan koefisien korelasi berat badan (X_1) dan tinggi badan (X_2) secara bersamaan terhadap hasil kecepatan lari sprint 60 Meter (Y) dari tabel di atas terlihat bahwa $T_{hitung} = 38,74$ lebih besar dari $T_{tabel} = 4,47$ sehingga H_0 ditolak, berarti koefisien korelasi $R_{X_1X_2Y} = 0,94$ adalah signifikan. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan (X_1) dan tinggi badan (X_2) secara bersama – sama terhadap hasil lari sprint 60 Meter dalam olahraga atletik lari sprint 60 Meter.

B. Saran – saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan prestasi atlet hendaknya dalam mencari bakat memberikan latihan fisik dan menyesuaikan struktur tubuh.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas agar diperoleh gambaran secara mendalam.
3. Bagi guru penjaskes dan pelatih atletik, beban latihan untuk tiap unsur kondisi fisik disesuaikan dengan kemampuan tiap atlet serta melakukan pengukuran struktur tubuh (berat badan dan tinggi badan) supaya menjadi tolak ukur dalam menentukan suatu latihan