

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Secara bersama-sama terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan lari. Dari hasil uji hipotesis diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan lari. Dari hasil analisis data menunjukkan r hitung = 0,654 lebih besar dari pada r tabel = 0,361.
2. Bahwa kekuatan otot perut memberikan sumbangan terhadap kecepatan lari.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kekuatan otot perut memberikan kontribusi terhadap kecepatan lari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada para pelatih dan pembina olahraga apabila ingin meningkatkan kemampuan fisik atletnya, maka disarankan untuk lebih memfokuskan pada komponen-komponen kekuatan otot dan kecepatan lari yang menunjang dalam cabang olahraga yang ditekuninya.

2. Kepada para atlit apabila ingin larinya cepat hendaknya berlatih pada kemampuan kondisi fisik yang mendukung, terutama kekuatan otot.
3. Kepada para peneliti di bidang serupa disarankan agar mengkaji kembali hasil penelitian ini dengan melibatkan variabel yang lebih banyak, yang terkait dengan kecepatan lari guna memantapkan kesimpulan tentang hubungan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan lari.

