

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pada perumusan masalah, masalah penelitian, tujuan penelitian dan hasil pengolahan serta analisis data, penulis menyimpulkan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan power otot tungkai *low intensity* terhadap lari sprint. Apabila latihan power otot tungkai rajin dilakukan maka dapat meningkatkan kecepatan lari sprint walaupun latihan yang dilakukan berintensitas rendah.
- b. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan Power Otot Tungkai berpengaruh signifikan terhadap peningkatan Lari Sprint siswa MAN 1 Bogor dengan hasil Thitung sebesar 9,49 > Ttabel sebesar 2,26 pada alpha 5% atau $(\alpha) = 0,05$

B. Saran – saran

Sehubung dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk para siswa tingkatkan kemampuan, teknik dan taktik agar MAN 1 Bogor bisa terus berkembang dan maju.
2. Untuk mengembangkan dan mempelajari aspek-aspek kondisi fisik tersebut, diperlukan latihan yang sistematis dan terencana serta tidak monoton.

3. Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang serupa dengan menggunakan metode lainnya.
4. Untuk para mahasiswa yang ingin menjadikan skripsi ini sebagai bahan referensi sebaiknya melakukan pengujian latihan selain Power Otot Tungkai
5. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan dan pengumpulan data dan segala sesuatunya sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lebih baik dan diharapkan adanya wawancara dengan sumber yang berkompeten.