

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan lari *sprint* pada mahasiswa penjas angkatan 2023 ($p=0,000$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan lari *sprint* pada mahasiswa penjas angkatan 2023 ($p=0,001$).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung dengan kecepatan lari *sprint* pada mahasiswa penjas angkatan 2023 ($p=0,035$).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan lari *sprint* pada mahasiswa penjas angkatan 2023 ($p=0,005$).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari *sprint* pada mahasiswa penjas angkatan 2023 ($p=0,002$).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung, kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dengan kecepatan lari *sprint* pada mahasiswa penjas angkatan 2023 ($p=0,000$).
7. Terdapat sumbangan efektif dan relatif *power* otot tungkai, kekuatan otot perut, kekuatan otot punggung, kekuatan otot lengan dan panjang tungkai dengan kecepatan lari *sprint* pada mahasiswa penjas angkatan 2023.

B. Saran

1. Bagi responden dapat belajar dan berlatih lagi mengenai teknik lari *sprint* yang baik dan benar serta menambah latihan yang mendukung dalam meningkatkan kecepatan lari *sprint* seperti kondisi fisik dapat dilatih secara rutin dan disiplin agar kecepatan dan keterampilan lari *sprint* meningkat.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar penelitian ini dapat dikembangkan dan dikemas lebih lanjut dengan mencari variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini serta dapat dijadikan sebagai bahan acuan pengetahuan ilmu pada cabang olahraga atletik.
3. Bagi jurusan dapat dijadikan sebagai sumber dokumen pengetahuan dan literatur untuk pengembangan pengetahuan yang lebih luas tentang olahraga khususnya cabang olahraga atletik.