

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari penelitian hubungan antara besar otot hamstring dengan kecepatan berlari pada murid-murid kelas V dan VI SD TLOGO Ngebel Kasihan Bantul dapat disimpulkan bahwa:

Tidak terdapat hubungan antara besar otot hamstring dengan kecepatan berlari pada penelitian kali ini. Nilai $P = 0,409$ ($P > 0,05$)

B. SARAN

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan faktor-faktor pengganggu.

2. Perlu dilakukan penelitian dengan cakupan tempat yang

DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, Yoyo & Yusup, Ucup. Suherman Adang. 2000 *Atletik*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan dan Menengah.
- Fahda, Muhammad Faried., Indrianawati, Ratna. (2010). Hubungan Antara Tinggi Badan dan Lingkar Betis Terhadap Kecepatan Lari pada Kelempok Remaja Usia 12-15 Tahun. Karya Tulis Tesis, UMY. Yogya.
- Guyton, A.C., Hall, J.E. (2007) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. (Edisi IX) (Irawati Setiawan, penerjemah). Jakarta: EGC
- Haag, H. (1994), *Sport Science Studies, International Council of Sport Science and Physical Education*, 1st Ed., Federal Republic of Germany.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga* Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Jonath, u et all. 1988 *Atletik Jakarta*: Rosda Jaya Putra
- Lindsay, D. (2012, 13 Juni). Functional Anatomy Part 2-The Hamstrings. *Evidence Based Fitness Nutritional Coaching*, Artikel 1. Diakses 26 April 2013, dari <http://lyndseydesjardins.com/wp-content/uploads/2012/06/hamstring-table.0011.jpg>
- M. Sajoto, 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Pendidikan dan Kebudayaan..
- Rusli Lutan Dkk, (2000), *Dasar-dasar Kepeatihan*. Jakarta: Departemen Semarang: Dahara Prize. University Press.
- Stephanie J. Woodley Susan R. Mercer (2005). Hamstring Muscles Architecture and Innervation, Musculoskeletal Research Group, Department of Anatomy and Structural Biology, University of Otago., Dunedin, New Zealand. *NCBI journal*
- Romanov. Agustus 2008. Running Muscles. Training With Dr. Romanov, (Online), (<http://www.nosetech.com/training/archives/000560.html> diakses pada