

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa hasil latihan *uphill running* terhadap peningkatan lari *sprint* 100 meter pada anggota *club* Sabak Atletik. Pada tes awal putra hasil lari 30 meter rata-rata 4,52 detik dan setelah diberikan latihan *uphill running* terdapat peningkatan hasil lari 30 meter menjadi rata-rata 4,35 detik. Sedangkan pada tes awal putri rata-rata 5,10 detik dan setelah diberikan latihan *uphill running* terdapat peningkatan menjadi rata-rata 5,02 detik.

Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *uphill running* dapat meningkatkan hasil lari *sprint* 100 meter pada anggota *club* Sabak Atletik. Kesimpulan didukung dengan hasil uji-t untuk putra yaitu diperoleh nilai T_{hitung} sebesar 5,13 dan nilai T_{tabel} 2,0105, sedangkan uji-t untuk putri yaitu diperoleh nilai T_{hitung} sebesar 5,06 dan nilai T_{tabel} 2,13185. Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian maka dapat dipahami bahwa penelitian ini terdapat pengaruh variasi latihan *uphill running* terhadap peningkatan lari *sprint* 100 meter pada anggota *club* sabak atletik.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi referensi serta acuan yang bermanfaat bagi pelatih untuk mempermudah jalannya latihan kecepatan.
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya agar mempermudah penelitian selanjutnya.

5.3 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter sebaiknya diberikan latihan yang terprogram.
2. diharapkan untuk penelitian yang akan datang agar dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan waktu latihan yang lebih lama.
3. Bagi para atlet *sprinter* yang masih memiliki kemampuan lari *sprint* yang rendah agar lebih giat dan rutin latihan untuk meningkatkan kemampuannya serta prestasinya, karena olahraga lari harus dilatih secara terus-menerus dan berkelanjutan.
4. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk para atlet sehingga prestasinya dapat meningkat lebih baik.
5. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan yang lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi prestasi atlet lari dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan kemampuan atlet.