

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa hasil pengaruh variasi latihan *harness* terhadap kecepatan atlet *sprint* spartan *athletic club* Jambi. Pada Tes awal hasil lari 100 meter rata rata 12.21 detik, setelah diberikan nya *treatmeant* terdapat peningkatan pada hasil lari 100 meter menjadi rata-rata 12,16 detik.

Data yang didapat disimpulkan dari hipotesis atau dugaan bahwa H_a diterima H_o ditolak, karena menunjukkannya *pre-test* dan *post-test* yang berbeda. Dari hasil penelitian dan dapat disimpulkan adanya pengaruh variasi latihan *harness* terhadap hasil kecepatan atlet *sprint* Spartan *Athletic Club* Jambi

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di dapat, peneliti memiliki dua implikasi, yaitu:

1. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi dan acuan bagi pelatih untuk membantu proses latihan terutama latihan meningkatkan kecepatan.
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti lain untuk membantu melakukan penelitian yang lebih lanjut.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam upaya meningkatkan kecepatan lari, dapat digunakan bentuk latihan variasi latihan *harness* yang terprogram.

2. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan variasi latihan *harness* yang makin bervariasi dan model latihan yang terupdate.
3. Untuk penelitian yang akan datang, diharapkan untuk menggunakan sampel yang banyak dan waktu latihan yang lebih lama.
4. Bagi atlet prestasi Karena olahraga membutuhkan latihan terus-menerus dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan serta prestasinya.