

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan anaerobik laktasid dan anaerobik alaktasid terhadap peningkatan daya tahan kecepatan. Berdasarkan pengolahan dan hasil analisis data, maka kesimpulan yang diperoleh adalah:

- 1 Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan anaerobik laktasid terhadap peningkatan daya tahan kecepatan *sprint* 100 meter
- 2 Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan anaerobik alaktasid terhadap peningkatan daya tahan kecepatan *sprint* 100 meter.
- 3 Latihan anaerobik laktasid lebih berpengaruh meningkatkan daya tahan kecepatan *sprint* 100 meter daripada latihan anaerobik alaktasid.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu latihan anaerobik laktasid dan alaktasid memberikan pengaruh terhadap daya tahan kecepatan. Dengan meningkatnya kemampuan daya tahan kecepatan akan pada pada kecepatan maksimum dapat dicapai dengan lebih cepat dan kecepatan maksimal dapat dipertahankan dalam jarak yang lebih panjang, dengan adanya daya tahan kecepatan yang baik juga memungkinkan atlet mencapai garis finish lebih awal lebih besar. Metode latihan anaerobik laktasid dan anaerobik alaktasid dapat dijadikan sebuah acuan bagi para pelatih maupun atlet dalam meningkatkan komponen kondisi fisik daya tahan kecepatan menjadi lebih baik dan dimanfaatkan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga

5.3 Rekomendasi

Pada penelitian yang telah dilakukan telah terjadi peningkatan pada kedua kelompok baik anaerobik laktasid maupun anaerobik alaktasid. Akan tetapi peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan, sehingga diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian sehingga dapat lebih baik lagi, serta mengembangkan program latihan anaerobik laktasid dan anaerobik alaktasid yang lebih baik dan terperinci, yang dimodifikasi dengan sedemikian rupa dan tidak hanya terpaku pada komponen kondisi fisik daya tahan kecepatan saja. Penelitian

selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta difokuskan pada program latihan selama penelitian agar hasil menjadi lebih akurat.