

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Bedasarkan hasil penelitian yang berjudul "Pengaruh *Weighted Sled Towing* Dan *Weighted Vest* Terhadap Performa Akselerasi *Sprinter*" dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan akselerasi *sprint*. Meskipun terdapat perbedaan antara latihan menggunakan *weighed sled towing* dan *weighed vest* terhadap performa akselerasi *sprint*, namun secara statistika perbedaan bentuk kedua latihan tersebut tidak berbeda secara signifikan.

5.2 Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dapat menjadi rujukan atau referensi bagi pembaca, olahragawan, pelatih, maupun masyarakat yang terlibat dalam bidang olahraga atletik. Selain itu juga, peneliti berharap bahwa metode latihan *weighted sled towing* dan *weighted vest* dapat dijadikan salah satu program latihan untuk cabang olahraga atletik terkhusus pada nomor jarak pendek atau *sprint*.

5.3 Rekomendasi

Bedasarkan simpulan penelitian, penelitian ini masih memiliki kesempatan untuk pengembangan lebih lanjut. Oleh karena itu, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

5.3.1 Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih banyak.

5.2.1 Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel dengan kelompok usia yang berbeda, dengan syarat memasuki kedalam penelitian.

5.3.1 Untuk pelatih, agar dapat menerapkan pemberian latihan menggunakan *weighted sled towing* atau *weighted vest*, karena kedua metode latihan tersebut memberikan pengaruh yang cukup signifikan untuk melatih kecepatan serta performa akselerasi atlet.