

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian yang berjudul “Peningkatan Kecepatan Melalui *Athletic Based Coordination Training*” dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh signifikan dari metode *Athletic Based Coordination Training* terhadap peningkatan kecepatan lari pada komunitas Rancaekek *Runners*.

Latihan *Athletic Based Coordination* bagi pelari sangat dianjurkan karena terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari. Sebaiknya para pelari melakukan latihan ini karena terbukti dapat meningkatkan kemampuan kecepatan.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa metode latihan *Athletic Based Coordination* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari pada komunitas rancaekek *runners*. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan lari, sehingga dapat membantu para pelari dalam mencapai target waktu yang ditentukan. Selain melatih koordinasi gerakan, latihan ini juga dapat meningkatkan kapasitas fisik, yang akan mendukung performa lari, seperti meningkatkan kekuatan otot tungkai, daya tahan otot, dan power otot. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan saat berlari sangat diperlukan untuk merancang program latihan yang lebih efektif bagi para pelari. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya, di mana peneliti dapat memberikan beberapa implikasi diantaranya:

- 1) Bagi pelatih, selama proses penelitian melihat dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan metode *Athletic Based Coordination* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan bagi para pelari. Perlakuan yang diberikan kepada pelari harus diberikan sesuai dengan

kebutuhan, serta memperhatikan beban dan intensitas latihan agar membantu proses peningkatan kecepatan secara maksimal.

- 2) Bagi atlet, dengan melaksanakan latihan menggunakan metode *Athletic Based Coordination* dapat membantu meningkatkan kecepatan lari.
- 3) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi penelitian selanjutnya khususnya bagi para pelari mulai dari pemula hingga atlet profesional, khalayak umum, mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan lain sebagainya.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Para pelatih dapat menerapkan metode *Athletic Based Coordination* guna meningkatkan kecepatan bagi para pelari.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar penelitian ini dapat menjadi sumber referensi yang berguna dan dapat memperkaya serta menyempurnakan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dengan memberikan wawasan dan cakupan yang lebih luas dalam bidang ini.
- 3) Pengumpulan data yang melibatkan lebih banyak sampel atlet, baik laki-laki maupun perempuan. Dengan memperluas jumlah sampel dari berbagai jenis kelamin, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang perbedaan dan kesamaan dalam kinerja fisik.