

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis data, maka penulis dapat merumuskan kesimpulan penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan lari kecepatan maksimal dengan kemampuan *cadence*.

#### **B. Saran**

Dari data hasil penelitian ini, penulis mengemukakan beberapa saran yaitu:

1. Kepada Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PB PASI) untuk lebih berusaha lagi supaya dapat mengirimkan atlet-atlet terbaik bangsa ke ajang perlombaan yang lebih besar.
2. Kepada Pembina untuk lebih baik dalam membina dan mengurus atlet-atlet atletik agar dapat mencapai prestasi terbaiknya.
3. Kepada Pelatih Atletik khususnya nomor lari sprint untuk memperhatikan kemampuan *cadence* sebelum mengasah kecepatan atlet sprint pada tingkat yang lebih lanjut.

Semoga hasil penelitian *cadence* dapat memberikan sumbangan yang positif terhadap kemampuan lari kecepatan maksimal dalam lari *sprint*.