

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa kesimpulan pada penelitian ini yaitu:

1. Latihan kecepatan dengan densitas 3 kali dalam 1 minggu dapat meningkatkan kecepatan lari atlet.
2. Latihan kecepatan dengan densitas 4 kali dalam 1 minggu dapat meningkatkan kecepatan lari atlet.
3. Latihan kecepatan dengan densitas 5 kali dalam 1 minggu dapat meningkatkan kecepatan lari atlet.
4. Latihan kecepatan dengan densitas latihan 3 kali, 4 kali dan 5 kali dalam 1 minggu tidak ada yang lebih signifikan meningkatkan kecepatan lari atlet.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih

Karena dari ketiga macam densitas latihan tersebut sama-sama dapat meningkatkan kemampuan sprint atlet sepakbola dan tidak ada perbedaan yang signifikan diantara ketiga densitas latihan tersebut, maka sebaiknya pelatih bisa menerapkan latihan dengan densitas latihan 3x per minggu supaya dihari lainnya pelatih bisa memberikan jenis latihan yang lain. Untuk dapat meningkatkan kecepatan lari atlet, atlet harus diberi latihan yang konsisten dan juga harus terdapat peningkatan beban latihan sehingga kemampuan atlet akan lebih meningkat. Saat memberikan latihan pasti pelatih akan menemukan atlet yang mengalami kejenuhan saat berlatih dikarenakan program latihan yang diberikan terlalu monoton, maka dari itu seorang pelatih harus bisa mensiasati hal tersebut dan harus bisa membangkitkan motivasi atlet dalam berlatih.

2. Kepada atlet/ peserta latihan

Berlatih untuk meningkatkan kecepatan berlari atlet tidak hanya ditentukan keberhasilannya dari pengaturan densitas latihan yang diberikan, namun harus didukung oleh kesungguhan dari diri atlet untuk berlatih meningkatkan kemampuannya.

3. Penelitian selanjutnya

Penelitian dilakukan dengan jumlah kelompok densitas latihan yang lebih beragam, sampel atau kelompok eksperimen yang lebih besar, pengukuran yang lebih teliti, analisis yang lebih akurat dan juga pengendalian validitas internal yang lebih baik sehingga untuk hasil penelitian tidak terjadi bias, guna untuk memperoleh hasil yang mampu memperkaya pengetahuan di dunia olahraga terutama cabang olahraga sepakbola secara teori maupun secara praktis.