

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data dari metode latihan *hollow sprints* dan *pickup/acceleration sprints* terhadap peningkatan kecepatan pemain sepakbola SSB Pamong Praja Kabupaten Garut, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Metode latihan *hollow sprints* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan.
2. Metode latihan *pickup/acceleration sprints* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan.
3. Terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan metode latihan *hollow sprints* dan *pickup/acceleration sprints* terhadap peningkatan kecepatan.

#### **B. Saran**

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, dan pembina olahraga dalam proses latihan dapat menggunakan metode latihan *hollow sprints* dan *pickup/acceleration sprints* ini untuk varian atau pilihan untuk meningkatkan kecepatan, walaupun metode tersebut jarang digunakan dan metode *pickup/acceleration sprints* memberikan pengaruh signifikan terhadap kecepatan.
2. Untuk meningkatkan latihan teknik, selain memberikan latihan teknik secara maksimal, dengan latihan fisik juga akan membantu peningkatan kemampuan teknik secara lebih cepat dan efektif.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.