

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan akselerasi, seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis menyimpulkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

”Terdapat pengaruh yang signifikan latihan pliometrik terhadap kecepatan akselerasi atlet *sprint*”.

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba latihan pliometrik dalam melatih kecepatan akselerasi lari *sprint*. karena memberikan peningkatan hasil yang positif dan efektif.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal - hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet *sprint*.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.