

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data dari latihan lari *uphill* dengan latihan lari *downhill* terhadap peningkatan kecepatan lari, maka penulis menyimpulkan bahwa : (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan lari *uphill* terhadap kecepatan lari. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan lari *downhill* terhadap kecepatan lari. (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan lari *uphill* dan latihan lari *downhill* terhadap peningkatan kecepatan lari.

B. Saran

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

1. Terutama bagi pelatih dan Pembina olahraga dalam proses latihan dapat menggunakan metode latihan lari uphill dan metode latihan lari downhill ini untuk di pakai sebagai variasi dalam meningkatkan latihan kecepatan lari.
2. Selain untuk meningkatkan latihan fisik, metode latihan ini juga dapat menghindari atlet akan rasa jenuh terhadap latihan fisik yang bersifat monoton.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sample yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.