

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil yang positif terhadap kemampuan kecepatan sprint. Hasil tersebut didasarkan pada hasil perhitungan uji hipotesis dengan uji signifikansi menggunakan uji dua rata-rata satu pihak, yang menunjukkan H_0 ditolak yang menjadikan data tersebut signifikan. Maka dari itu diperoleh kesimpulan bahwa “Terdapat Pengaruh yang Signifikan Penerapan Pola Lari Akselerasi di Pantai pada Metode Repetisi terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan *Sprint*”.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka penulis ingin mengemukakan sedikit saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dan atlet, penerapan pola lari akselerasi di pantai pada metode repetisi ini merupakan sebuah bentuk variasi latihan yang bisa digunakan dengan memanfaatkan alam dalam proses latihannya, selain dapat melatih kecepatan, latihan di pasir pantai juga dapat melatih komponen fisik lain, seperti kekuatan, daya tahan maupun *power*. Selain untuk berlatih, pasir pantai juga bisa digunakan sebagai salah satu bentuk metode rehabilitasi dalam proses penyembuhan cedera, itu di sebabkan karena kontur pasir tanah yang labil berbeda dengan tanah dan lebih nyaman ketika di pijak sehingga beban pada sendi-sendi tungkai menjadi kecil sehingga resiko cedera akibat benturan yang terlalu keras seperti pada lintasan atletik pada umumnya dapat berkurang. Selain itu, para pelatih juga dapat menjadikan bentuk latihan ini sebagai tambahan perbendaharaan model pelatihan untuk dapat meningkatkan prestasi atletnya khususnya pada cabang olahraga atletik dan cabang olahraga lain pada umumnya.

2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang penerapan pola lari akselerasi di pantai pada metode repetisi terhadap kemampuan kecepatan *sprint*, harus memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecepatan, sehingga apa yang ingin di capai dapat terwujud. Karena itu membutuhkan pelatihan yang tepat agar hasil dari pelatihan tersebut menemui keberhasilan, dan berdampak kepada hasil penelitian yang lebih berkembang.
3. Bagi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia sebagai institusi yang berkaitan dengan pendidikan dan pembinaan olahraga, secara formal agar dapat menyusun dan mensosialisasikan hasil-hasil penelitian yang dilakukan mahasiswa sebagai informasi ilmiah kepada masyarakat pendidikan, masyarakat olahraga, dan masyarakat umum. Terlebih kepada mahasiswa yang akan mengadakan penelitian agar mereka mendapatkan referensi terkait penelitian yang akan mereka lakukan.
4. Bagi pembaca pada umumnya, latihan dapat dilakukan dimanapun, seperti dengan memanfaatkan alam sekitar. Berlatih di pasir pantai dapat menjadi salah satu bentuk atau variasi dalam bentuk latihan agar atlet tidak merasakan kejenuhan akibat terlalu sering berlatih di lintasan maupun lapangan. Bukan hanya untuk prestasi saja, akan tetapi berlatih di pasir pantai juga cocok untuk diterapkan sebagai olahraga kesehatan maupun sebagai rehabilitasi.