

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan akselerasi *sprint* dari dampak penerapan latihan kedua kelompok. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data di bab IV penulis menyimpulkan beberapa temuan dari penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut :

1. Terdapat dampak yang signifikan dari penerapan latihan lari *assisted sprinting* ditarik menggunakan tali elastis pada metode repetisi terhadap peningkatan kemampuan akselerasi *sprint*.
2. Terdapat dampak yang signifikan dari penerapan latihan lari *resisted sprinting* menggunakan *sled harness* pada metode repetisi terhadap peningkatan kemampuan akselerasi *sprint*.
3. Terdapat perbedaan dampak namun tidak signifikan penerapan latihan lari *assisted sprinting* ditarik menggunakan tali elastis dan penerapan latihan lari *resisted sprinting* menggunakan *sled harness* pada metode repetisi terhadap peningkatan kemampuan akselerasi *sprint*.

## B. SARAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka perlu dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

*Pertama*, bagi para pelatih atletik, pelatih kondisi fisik, dan ahli olahraga yang bergelut dalam kecepatan agar menggunakan latihan lari *assisted sprinting* ditarik menggunakan tali elastis dan latihan lari *resisted sprinting* menggunakan *sled harness* pada metode repetisi dalam proses pelatihan untuk meningkatkan kemampuan akselerasi *sprint*. Karena kedua bentuk latihan kecepatan tersebut memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan akselerasi *sprint*. Meskipun AS lebih baik dari RS tetapi dalam sebuah proses berlari kedua latihan tetap harus dilakukan karena masing-masing akan memberi kontribusi pada jarak-jarak tertentu. Pada AS peningkatan akselerasi yang paling tinggi ada pada jarak 10 meter pertama dari jarak total 30 meter. Sedangkan pada RS peningkatan akselerasi lebih baik dari AS pada jarak 10 meter kedua (10-20m) dan jarak 10 meter ketiga (20-30m). Sehingga implikasinya dilapangan penulis menyarankan kedua bentuk latihan diterapkan dalam proses latihan kecepatan untuk meningkatkan kemampuan akselerasi.

*Kedua*, bagi para pelatih atletik, pelatih kondisi fisik, dan ahli olahraga agar mempersiapkan atletnya sebaik mungkin dalam masa persiapan umum sebelum menggunakan latihan lari *assisted sprinting* ditarik menggunakan tali elastis dan

**Ricky Wibowo, 2013**

Dampak Penerapan Latihan Lari Assisted Sprinting Dan Latihan Resisted Sprinting Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi Sprint  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

latihan lari *resisted sprinting* menggunakan *sled harness* pada metode repetisi. Dan menggunakan kedua bentuk latihan ini pada tahap persiapan khusus ataupun tahap pra perlombaan karena sesuai dengan prinsip *spesificity* atau kekhususan.

*Ketiga*, bagi rekan-rekan yang akan mengadakan penelitian sejenis selanjutnya, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian-penelitian dengan jarak tempuh berbeda, penggunaan alat dan beban lari *assisted* dan *resisted sprinting* yang berbeda, dan kajian yang lebih mendalam.

*Keempat*, berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan karakteristik sampel yang berbeda.