

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data yang penulis lakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Metoda latihan sprint dengan tarikan tali elastis dapat meningkatkan kecepatan maksimal pada lari sprint.
2. Metoda latihan sprint dengan tahanan tali elastis dapat meningkatkan kecepatan maksimal pada lari sprint.
3. Terdapat perbedaan peningkatan kecepatan maksimal antara latihan sprint dengan tarikan tali elastis dan latihan sprint dengan tahanan tali elastis pada lari sprint. Latihan sprint dengan tahanan tali elastis lebih efektif meningkatkan kecepatan maksimal pada lari sprint.

B. Saran.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penulis, dicapai suatu hasil bahwa latihan sprint dengan tahanan tali elastis dapat meningkatkan kecepatan maksimal pada lari sprint, oleh karena itu penulis menyarankan sebagai berikut :

1. Perlu diterapkannya latihan sprint dengan tahanan tali elastis dalam upaya meningkatkan kecepatan maksimal pada atlet nomor-nomor sprint.

2. Perlu diadakannya penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih besar serta waktu penelitian yang lebih lama agar hasil yang dicapai lebih baik dari yang penulis lakukan.

3. Alat bantu latihan perlu ditingkatkan lagi kualitasnya agar hasil yang dicapai lebih maksimal.

