

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, pada penelitian ini peneliti telah mendapatkan temuan hasil data penelitian yang telah ditemukan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan beban *legpress* dan *squat* menggunakan metode latihan set dengan bentuk latihan *legpress* dan *squat* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari, dan terdapat kontribusi yang positif dari latihan *power Triplehop jump* terhadap kecepatan lari pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

5.2 Implikasi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca, selain itu hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi penelitian selanjutnya, karena dalam penelitian ini masih perlu untuk dikembangkan bagi penelitian selanjutnya agar lebih baik lagi, serta pembahasannya lebih dikembangkan lagi.

5.3 Rekomendasi

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik dan lebih variatif lagi mengenai bentuk latihan *legpress* dan *squat* terhadap peningkatan kecepatan. Agar penelitian ini dihasilkan bisa lebih maksimal, serta penambahan jumlah sampel penelitian agar hasil data yang akan diolah bisa lebih sempurna. Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan inspirasi bagi pembaca dan peneliti penelitian selanjutnya.

