

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan dengan menggunakan parasut *running* dan latihan akselerasi terhadap hasil kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet PASI Binjai Tahun 2021.

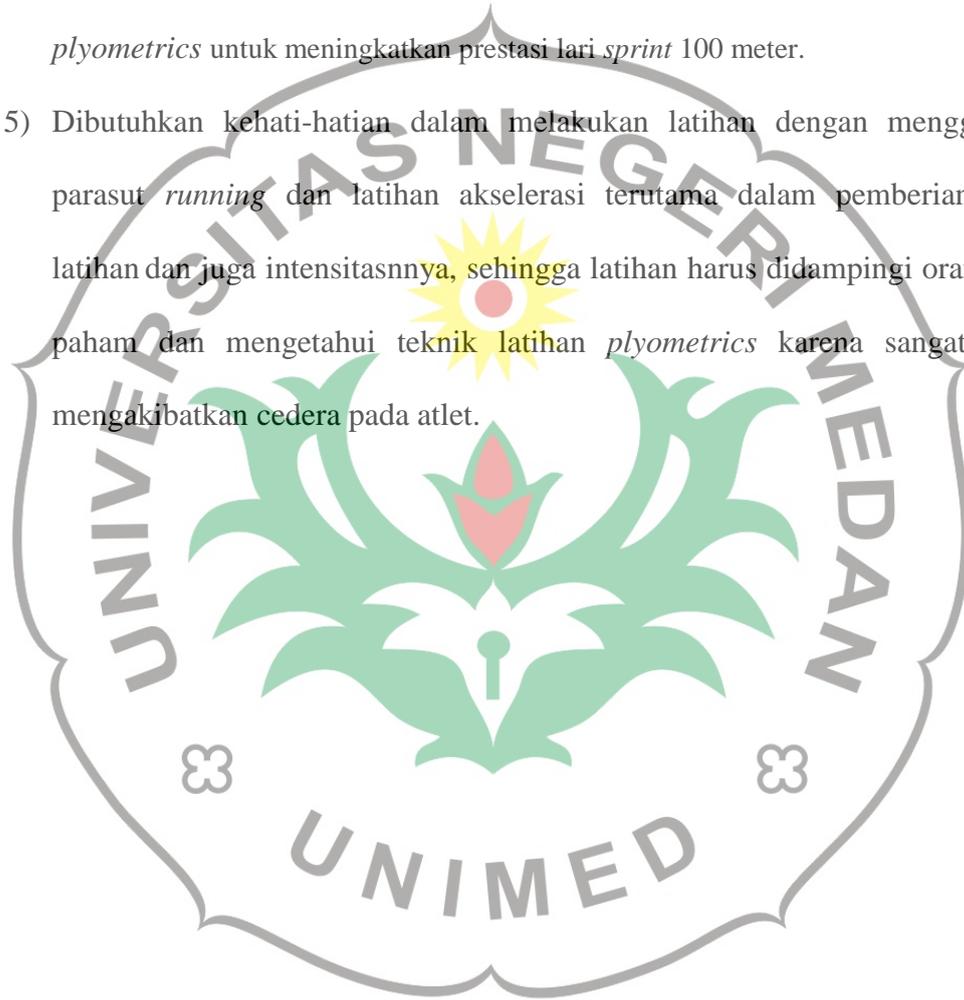
### 5.2 Saran

Dari hasil penelitian diperoleh saran dari adanya hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan fisik yaitu latihan dengan menggunakan parasut *running* dan latihan akselerasi terhadap hasil kecepatan lari *sprint* 100 meter maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

- 1) Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan dengan menggunakan parasut *running* dan latihan akselerasi dapat meningkatkan hasil kecepatan lari *sprint* 100 meter secara signifikan sehingga disarankan kepada pelatih, instruktur dari pelari *sprint* 100 meter secara khusus agar menggunakan bentuk latihan tersebut sehingga kemampuan pelari *sprint* 100 meter atletnya dapat meningkat dan memperoleh prestasi yang lebih baik.
- 2) Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan mengembangkan variable penelitian yang lebih luas juga pada kelompok sampel yang lebih luas.
- 3) Kepada pelatih yang memberikan bentuk-bentuk latihan agar memperhatikan dengan seksama program latihan yang diberikan karena merupakan rancangan keberhasilan dari latihan yang dilakukan demi pencapaian prestasi lari *sprint*

100 meter.

- 4) Kepada para atlet PASI Binjai Tahun 2021 agar melakukan latihan *plyometrics* untuk meningkatkan prestasi lari *sprint* 100 meter.
- 5) Dibutuhkan kehati-hatian dalam melakukan latihan dengan menggunakan parasut *running* dan latihan akselerasi terutama dalam pemberian beban latihan dan juga intensitasnya, sehingga latihan harus didampingi orang yang paham dan mengetahui teknik latihan *plyometrics* karena sangat rentan mengakibatkan cedera pada atlet.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY