

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan diantaranya ialah:\

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hurdle jump* terhadap hasil lari 100 meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hollow sprint* terhadap hasil lari 100 meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *hurdle jump* dan latihan *hollow sprint* terhadap hasil lari 100 meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022.

1.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk meneliti kontribusi latihan *hurdle jump* dan *hollow sprint* terhadap hasil lari 100 meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan atau saran yaitu:

1. Dalam upaya mengembangkan serta meningkatkan kemampuan atlet, kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan yang akan dicapai.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak pihak yang ingin melakukan penelitian agar segera melakukan penelitian dengan judul yang sama pada kelompok sampel yang lain.

3. Kepada para pembaca disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga atletik.



THE
Character Building
UNIVERSITY