

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data pengujian hipotesis, maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu “ Terdapat Pengaruh Dari Latihan *Up Hill* Dan *Down Hill* Terhadap Peningkatan Hasil Lari 1500 Meter Atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022”.

### 1.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *up hill* dan *down hill* dapat meningkatkan hasil lari 1500 meter.
2. Diharapkan kepada pelatih diharapkan untuk terus berinovasi dalam meningkatkan materi latihan agar atlet tetap terus bersemangat dan tidak jenuh dalam menjalankan latihan.
3. Bagi peneliti terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan dengan menambah pengetahuan, variasi-variasi, serta bentuk-bentuk latihan *up hill* dan *down hill* dalam berhasilnya program latihan yang telah direncanakan.
4. Bagi atlet disarankan untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuan hasil larnya dalam mengikuti latihan-latihan yang terprogram dengan disiplin yang diberikan pelatih dengan baik lagi.