

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian maka dapat diketahui bahwa kesimpulan penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan *downhill running* terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet putra berusia 16-19 tahun di Poison Atletik Club TAPSEL tahun 2025.
2. Terdapat pengaruh latihan *uphill running* terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet putra berusia 16-19 tahun di Poison Atletik Club TAPSEL tahun 2025.
3. Latihan *downhill running* lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *uphill running* terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet putra berusia 16-19 tahun di Poison Atletik Club TAPSEL tahun 2025.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian maka terdapat beberapa saran yang diberikan oleh peneliti, yaitu:

1. Bagi pelatih, disarankan untuk lebih banyak memanfaatkan metode latihan *downhill running* dalam program pembinaan atlet *sprint*, karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan lari 100 meter. Kendati demikian, latihan *uphill running* tetap perlu dimasukkan sebagai variasi untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan daya tahan, sehingga keduanya dapat saling melengkapi.

2. Bagi atlet, disarankan untuk melaksanakan latihan secara rutin dan disiplin dengan memperhatikan teknik yang benar agar manfaat dari latihan *downhill running* dan *uphill running* dapat diperoleh secara optimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain yang relevan seperti kekuatan otot tungkai, panjang langkah, frekuensi langkah, maupun biomekanika gerakan *sprint* untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

