

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan hasil pengujian hipotesis yang di lakukan dapat disimpulkan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025.

5.2 Saran

1. Bagi pelatih diharapkan dapat merencanakan program latihan dengan *acceleration sprint* dan *interval sprint drill* dengan volume yang tepat untuk meningkatkan kemampuan lari sprint 100 meter pada setiap atlet.
2. Bagi para atlet dapat melakukan latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint drill* secara teratur dan konsisten karena akan memberikan pengaruh yang besar terhadap peningkatan kemampuan kecepatan lari sprint 100 meter.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan terdapat penelitian lebih lanjut dengan sampel penelitian yang lebih banyak, agar dapat lebih relevan dengan disiplin ilmu keolahragaan. Sehingga dapat dijadikan pedoman dalam menentukan bentuk dan program latihan yang sesuai dengan pola gerak dalam cabang olahraga.