

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Parachute Running* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter Atlet Putra Pengcab PASI kota Tanjungbalai tahun 2016.
2. Latihan *Light Sled* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai tahun 2016.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Parachute Running* dengan latihan *Light Sled* terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai tahun 2016.

#### B. 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 *Parachute Running* dan latihan *Light Sled* dapat meningkatkan hasil lari *sprint* 100 meter.

2. Diharapkan kepada pelatih agar khususnya menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
3. Bagi para peneliti selanjutnya terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan dengan menambah pengetahuan, variasi-variasi, serta bentuk-bentuk latihan *Parachute Running* dan *Light Sled* dalam berhasilnya program latihan yang telah direncanakan.
4. Kepada para atlet disarankan untuk terus melatih dan meningkatkan kemampuan hasil larinya dalam mengikuti latihan-latihan yang terprogram yang diberikan oleh pelatih dengan baik lagi.