

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Adapun berdasarkan hasil dari uji coba dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa dengan pengembangan Variasi Latihan nomor 3000 m *steeplechase* putra UAC lebih efektif dan efisien jika dilakukan pada kalangan atlet terutama atlet pelajar terutama di dikarnakan variasi sangat membantu bagaimana cara berlatih di track yang seadanya, bisa memanfaatkan alam dalam berlatih dan lebih memotivasi diri atlet bagaimana melalui ambang batas dalam berlatih untuk mencapai seorang juara.

Kemudian Variasi Latihan nomor 3000 m *steeplechase* putra UAC didesain untuk dapat menarik minat atlet dalam berlatih sehingga dapat meningkatkan keaktifan bergerak dan keinginan atlet dalam olahraga lari *steeplechase*. Variasi Latihan nomor 3000 m *steeplechase* putra UAC yang sudah divalidasikan ini akan sangat bermanfaat untuk digunakan dalam proses berlatih untuk atlet lari *steeplechase* UAC.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil uji coba lapangan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah Club yang digunakan sebagai kelompok uji coba sehingga lebih valid.