

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *hollow sprint* dan *single leg bound* terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet putra PASI Asahan Tahun 2024.

5.2 Saran

Sebagaimana kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian, maka peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan, yaitu:

1. Kepada pelatih menggunakan sarana dan prasana yang baik sehingga atlet pada saat latihan merasa nyaman dan lebih semangat untuk mendukung prestasi atlet khususnya atlet nomor lari 100 Meter.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat meneliti faktor lain yang mungkin dapat berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan khususnya atlet nomor lari 100 Meter.