

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hurdle hops* terhadap hasil lari 100 meter putra usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Tahun 2024.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hollow sprint* terhadap terhadap hasil lari 100 meter putra usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik Tahun 2024.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *hurdle hops* dan *hollow sprint* secara bersama-sama terhadap hasil lari 100 meter putra usia 15-17 Klub Dumpang Atletik Tahun 2024.

5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian, maka berikut ini dikemukakan hal yang dapat menjadi pertimbangan atau saran yaitu :

1. Bagi Pelatih : dalam upaya meningkatkan kemampuan dan pencapaian atlet hendaknya lebih memperhatikan kesesuaian program latihan dan menciptakan inovasi baru terhadap tujuan serta kebutuhan latihan atlet.
2. Terkhusus kepada atlet: untuk berlatih dengan sungguh-sungguh agar mampu mencapai prestasi setinggi-tingginya.

3. Bagi Pembaca : hendaknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan pengetahuan tentang kontribusi latihan *hurdle hops* dan latihan *hollow sprint* terhadap hasil lari 100 meter.
4. Bagi Peneliti selanjutnya : disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berpengaruh atau berkontribusi terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter.

