

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *tire pulls* terhadap hasil lari 100 meter atlet atletik Klub Gelagah Wangi Demak Tahun 2018, dengan nilai t hitung $11.430 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 4.80%.
2. Ada pengaruh latihan *partner tubing* terhadap hasil hasil lari 100 meter atlet atletik Klub Gelagah Wangi Demak Tahun 2018, dengan nilai t hitung $8.446 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 4.25%.
3. Latihan *tire pulls* lebih baik daripada latihan *partner tubing* terhadap hasil lari 100 meter atlet atletik Klub Gelagah Wangi Demak Tahun 2018, dengan selisih *posttest* sebesar 0.083

5.2. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil kecepatan lari 100 meter, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis dan sebagainya.

2. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

5.3. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter pada atlet.
2. Jika pelatih tahu bahwa latihan *tire pulls* dan latihan *partner tubing* mampu meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter pada atlet, maka pelatih akan menerapkan latihan ini pada saat latihan.
3. Jika atlet tahu latihan *tire pulls* dan latihan *partner tubing* mampu meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter, maka atlet akan lebih termotivasi untuk melakukan latihan ini.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian ini.