

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil kecepatan lari rata-rata sebesar 4,4%, dengan hasil $p\text{ value } 0,016 < 0,05$ yang berarti adanya pengaruh latihan menggunakan *speedchute parachute* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dalam rangka peningkatan kecepatan lari, metode latihan menggunakan *speed chute parachute* dapat dijadikan alat latihan individu untuk meningkatkan kecepatan berlari secara maksimal. Namun tetap memerhatikan opsi lain guna meminimalisir kejenuhan dalam latihan dengan cara memilih metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk para atlet sehingga hasil prestasinya dapat meningkat lebih baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga pengaruh latihan menggunakan *speed chute parachute* terhadap kecepatan lari dapat teridentifikasi lebih luas.