

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode Latihan *Hollow Sprint* berpengaruh signifikan terhadap hasil Lari *Sprint* 100 M pada Atlet Club Atletik Unisma Bekasi dengan hasil  $T_{hitung}$  sebesar  $10,46 > T_{tabel} 2,13$  pada  $(\alpha) = 0,05$ . Maka kesimpulannya adalah  $T_{hitung}$  lebih besar dari  $T_{tabel}$ , menunjukkan bahwa berdistribusi normal.

Metode Latihan ini memiliki pengaruh terhadap hasil Lari *Sprint* 100 M, sehingga Atlet Club Atletik Unisma Bekasi dapat mempertahankan kecepatan yang maksimal dan dapat meningkatkan hasil lari yang lebih baik, sehingga atlet dapat lebih percaya diri dalam berolahraga. Maka kesimpulannya adalah berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini *Hollow Sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lari *Sprint* 100 M yang lebih baik.

#### B. Saran – saran

Sehubung dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk para pelatih Atletik dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih hasil lari atletnya.
2. Untuk Unisma Bekasi lebih diperhatikan lagi bahwasannya Atlet pada Club Atletik Unisma Bekasi banyak yang memiliki kemampuan hebat di bidang

olahraga khususnya pada lari *Sprint* 100 M. Peneliti berharap Unisma Bekasi lebih memperhatikan lagi sarana dan prasarana untuk menunjang potensi yang dimiliki para Atlet Club Atletik Unisma Bekasi, agar Club Atletik Unisma Bekasi dapat melakukan latihan dengan baik dan benar.

3. Bagi Masyarakat semoga dapat membantu dalam melestarikan olahraga Atletik khususnya Lari *Sprint* 100 M agar masyarakat dapat mengetahui bahawasannya olahraga Atletik sangat di minati.