

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, deskripsi temuan, hasil uji statistik, serta pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hasil penelitian terkait pengaruh latihan *Uphill Running* dan *Rubber Band Running* terhadap akselerasi siswa ekstrakurikuler atletik SMK 1 Muhammadiyah, ialah:

1. Latihan *Uphill Running* berpengaruh terhadap akselerasi siswa ekstrakurikuler atletik SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang, hal ini ditunjukan bahwa nilai sig. (*2-tailed*) yaitu  $0.001 < 0,05$  maka dapat disimpulkan hipotesis diterima.
2. Latihan *Rubber Band Running* berpengaruh terhadap akselerasi siswa ekstrakurikuler atletik SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang, hal ini ditunjukan bahwa nilai sig. (*2-tailed*) yaitu  $0.022 < 0,05$  maka dapat disimpulkan hipotesis diterima.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *Uphill Running* dan *Rubber Band Running* terhadap akselerasi siswa ekstrakurikuler atletik SMK Muhammadiyah 1 Ajibarang, hal ini ditunjukan bahwa nilai sig. (*2-tailed*)  $0.128 > 0,05$  maka dapat dinyatakan tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan.

## B. Saran

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

1. Peneliti selanjutnya bisa meneliti lebih spesifik, seperti analisis gerak saat tahap kecepatan akselerasi, latihan *Uphill Running* dan *Rubber Band Running* untuk *sprinter*, atau yang lainnya.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian di klub, karena di klub mempunyai model latihan yang teratur dan lebih sistematis agar hasil penelitian menjadi lebih relevan.
3. pelatih lebih rinci dalam memberikan variasi latihan yang merujuk kepada power dan kecepatan.
4. Sebaiknya atlet bisa lebih semangat dalam berlatih kecapatan dengan metode latihan *Uphhil Running & Rubber Band Running*

