

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data yang telah dilakukan, mengenai pengaruh metode latihan interval dan *pyramid* dan latihan *resistence hurdle drill Ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan ukm futsal putri Universitas PGRI Madiun menghasilkan:

1. Dari hasil *output uji paired samples test* kelompok interval diketahui nilai t-hitung sebesar 6.103 dan nilai sig. (2-tailed) $0.000 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan hasil kecepatan antara *pretest* dengan *posttest* kelompok interval. Oleh karena itu terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan interval dengan pola latihan *hurdle drill Ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan.
2. Dari hasil *output uji paired samples test* kelompok *pyramid* diketahui nilai t-hitung sebesar 8.171 dan nilai sig. (2-tailed) $0.000 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan hasil kecepatan antara *pretest* dengan *posttest* kelompok *pyramid*. Oleh karena itu terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *pyramid* dengan pola latihan *hurdle drill Ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan.
3. Hasil *output uji independent samples test* antara *posttest* kelompok interval dengan *posttest* kelompok *pyramid* diketahui nilai Sig.(2-tailed) 0,001 lebih kecil dari 0,05, sesuai dengan pedoman pengambilan keputusan yang telah dipaparkan di atas maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat

perbedaan rata-rata yang signifikan hasil kecepatan antara *posttest* kelompok interval dengan kelompok *pyramid*. Oleh karena itu metode latihan interval lebih signifikan peningkatannya dari pada metode *pyramid* dengan pola latihan *resistence hurdle drill Ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan.

B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih perlu merancang program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu masing-masing atlet. Misalnya, atlet dengan daya tahan yang lebih baik bisa diberikan intensitas yang lebih tinggi pada latihan interval pyramid.
2. Jangan hanya terpaku pada dua metode latihan ini. Variasikan latihan dengan memasukkan elemen-elemen lain seperti latihan kekuatan, plyometrik, dan latihan dengan bola untuk menjaga motivasi atlet dan mencegah kejenuhan.
3. Bagi para atlet futsal Jalankan program latihan dengan konsisten dan disiplin. Keberhasilan dalam meningkatkan kecepatan membutuhkan waktu dan usaha yang terus-menerus.
4. Selain fisik, kesehatan mental juga sangat penting. Lakukan kegiatan yang menyenangkan untuk mengurangi stres dan meningkatkan motivasi.
5. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih

merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu serta materi.