

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi: “Terdapat pengaruh latihan interval terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMPN 1 Bulango Utara” dapat diterima. Dalam hal ini bahwa upaya latihan interval memberikan dampak yang lebih tinggi terhadap skor capaian siswa dalam melakukan lari.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam upaya Untuk memacu kemampuan siswa dalam melakukan lari, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan kecepatan. Karena itu kepada guru dan pelatih cabang olahraga atletik diharapkan agar dapat menerapkan bentuk latihan kecepatan dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan diluar jam sekolah;
2. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki oleh sampel terutama dalam cabang olahraga atletik pada dasarnya tidak semata-mata tergantung pada pembinaan guru dan pelatih, tetapi juga sangat ditentukan oleh dukungan dan motivasi dari orang tua. Karena itu kepada orang tua diharapkan dapat memberikan motivasi kepada setiap anak untuk melakukan aktifitas latihan

diluar jam sekolah. Motivasi dimaksud berupa dukungan moril maupun penyediaan fasilitas untuk menunjang kegiatan latihan.

3. Kepada siswa yang memiliki minat dan bakat dalam cabang olahraga atletik diharapkan agar dapat melakukan latihan secara intensif diluar jadwal yang telah ditetapkan dengan mengaplikasikan teori-teori latihan yang diperoleh melalui proses belajar mengajar.