BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada BAB VI, maka diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bongomeme Kabupaten Gorontalo dengan $t_{hitung} = 4,929 > t_{tabel} = 2,861$
2. Latihan *acceleration sprint* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *hollow sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bongomeme Kabupaten Gorontalo dengan t_{hitung} *acceleration sprint* $>$ t_{hitung} *hollow sprint* yaitu t_{hitung} *acceleration sprint* $= 18,52 >$ t_{hitung} *hollow sprint* $= 10,85$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau dengan taraf kepercayaan 95%.
3. Terdapat pengaruh metode latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint* terhadap lari 100 meter. Hal ini di buktikan $t_{hitung} >$ t_{tabel} atau $15,72 > 2,093$.

5.2. Implikasi

Simpulan dari hasil penelitian ini dapat mengandung pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar simpulan yang telah diambil, dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut : Latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint* merupakan metode latihan yang

dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter. Namun demikian, dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa latihan *acceleration sprint* memiliki pengaruh lebih baik daripada latihan *hollow sprint* dalam meningkatkan kecepatan lari 100 meter. Implikasi praktis dari hasil penelitian ini adalah bahwa terjadi peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo, dan siswa yang diberi perlakuan dengan latihan *Acceleration sprint* memiliki peningkatan kecepatan lari 100 meter lebih baik daripada siswa yang diberi latihan *Hollow sprint*. Hal tersebut dapat menjadi dasar pemikiran bagi para pembina dan pelatih tentang metode yang tepat untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada anak didiknya atau murid-muridnya.

5.3. Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pembina dan pelatih atletik khususnya di SMP Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo, disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Latihan *acceleration sprint* maupun latihan *hollow sprint* dapat digunakan sebagai variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter.
2. Untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter lebih baik menggunakan latihan *hollow sprint* karena pengaruhnya lebih baik daripada latihan *hollow sprint* bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo