

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan interval 1:5 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga. Hasil pengujian menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 7.1 > t_{table} = 1.83$ pada tingkat kepercayaan 95%.
2. Terdapat pengaruh latihan interval 1:12 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga. Hasil pengujian menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 15.39 > t_{table} = 1.83$ pada tingkat kepercayaan 95%.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan interval training 1:5 dan 1:12 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada Guru, disarankan menggunakan latihan interval 1:12 dalam proses pembinaan olahraga khususnya lari 60 meter, karena berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa latihan interval 1:12 mampu memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan interval 1:5.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga untuk dapat meningkatkan latihan interval yang dapat menghasilkan kecepatan lari.