

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan interval terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Tibawa” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan interval memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan kecepatan pada siswa SMP Negeri 1 Tibawa serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan latihan *interval* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan kecepatan merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan lompat jauh gaya jongkok berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan peningkatan kecepatan lari 100 meter harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya latihan interval.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pecinta olahraga atletik khususnya nomor lari untuk dapat menerapkan latihan interval yang dapat menghasilkan peningkatan kecepatan lari 100 meter.