

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, diperoleh informasi sebagai berikut, rata-rata peningkatan hasil latihan *interval* dan latihan *fartlek* masing-masing memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lari 800 m. Perbedaan hasil tersebut ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung}$  berada diluar penolakan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Latihan *interval* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lari 800 m.
2. Latihan dengan *fartlek* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lari 800 m.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *interval* dengan latihan *fartlek* terhadap peningkatan lari 800 m. Maka, hasilnya menentukan bahwa masing-masing metode dapat meningkatkan hasil lari 800 m secara signifikan, akan tetapi dari keduanya tidak menunjukkan perbedaan pengaruh yang signifikan. Artinya bahwa kedua metode tersebut sama-sama dapat meningkatkan hasil lari 800 m secara signifikan.

#### B. SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan dan penelitian yang telah dikemukakan, maka ada beberapa saran yang ingin penulis sampaikan sebagai berikut :

1. Pada Pembina, pelatih maupun atlet, dalam mengoptimalkan proses latihan untuk meningkatkan lari 800 m, sebaiknya menggunakan latihan *interval* Sedangkan untuk variasi latihan dapat menggunakan latihan *fartlek*
2. Sayangnya kedua bentuk latihan tersebut lebih ditingkatkan, dengan menggunakan sarana latihan yang lebih efektif dan efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut. Sehingga

Osidah Widawati, 2015

**PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN ANTARA METODE LARI INTERVAL DENGAN METODE LARI FARTLEK TERHADAP HASIL LARI 800 M.**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

atlet menyadari arti pentingnya tujuan dari latihan *interval* maupun latihan *fartlek*.

3. Untuk klub Atletik atau Atletik PPLP ataupun lembaga pendidikan yang mempunyai ekstrakurikuler atau unit kegiatan, agar membuat program variasi bentuk latihan lainnya yang menunjang kepada peningkatan fisik yang mempengaruhi prestasi Atletik lari 800 m.
4. Penulis berharap akan banyak lagi para calon sarjana yang melakukan penelitian khususnya tentang pengaruh peningkatan lari 800 m menggunakan bentuk latihan lainnya, dengan harapan mampu menambah pembendaharaan keilmuan.
5. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.