

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini yaitu :

1. Metode latihan repetisi memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter.
2. Metode interval training memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan repetisi dan metode latihan interval terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter. Karena pada perhitungan statistika peningkatan nol koma pada latihan kecepatan tidak berpengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari, akan tetapi peningkatan nol koma akan berpengaruh pada hasil penentuan juara atau peringkat suatu perlombaan dalam lari 100 meter.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih olahraga atletik
Setiap metode latihan memiliki kelemahan dan kelebihan. terpenting adalah metode latihan disesuaikan dengan karakteristik peserta latihan dan tujuan diadakannya latihan. Evaluasi terhadap hasil latihan sangat penting agar kemampuan atletik peserta dapat terkontrol pengembangannya
2. Kepada peserta latihan
Berlatih meningkatkan kemampuan berlari 100 meter tidak hanya ditentukan keberhasilannya oleh metode yang teruji, namun perlu didukung oleh kesungguhan untuk berlatih meningkatkan kemampuan berlari 100 meter.

3. Penelitian Selanjutnya

Diadakan penelitian dengan sampel atau kelompok eksperimen yang lebih besar, pengukuran yang lebih teliti, analisis yang lebih akurat agar diperoleh hasil yang mampu memperkaya pengetahuan di dunia olahraga terutama cabang olahraga atletik baik secara teori maupun praktis.

