

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai pengaruh latihan interval dan latihan speedplay terhadap peningkatan daya tahan kecepatan, sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan Interval terhadap peningkatan daya tahan kecepatan
2. Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan Speedplay terhadap peningkatan daya tahan kecepatan
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan interval dengan latihan speedplay terhadap peningkatan daya tahan kecepatan.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini di harapkan dapat dijadikan suatu metode latihan dalam upaya meningkatkan daya tahan kecepatan. Karena berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan bahwa metode latihan interval dan latihan speedplay memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan daya tahan kecepatan. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya peningkatan daya tahan kecepatan pada olahraga atletik khususnya nomor lari jarak menengah, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan serta memelihara daya tahan kecepatan pada olahraga atletik khususnya nomor lari jarak menengah .
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak seperti pelatih dan pembinaan atlet khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lari. Selain itu, besar harapan penulis dengan adanya Metode latihan Interval dan Latihan Speedplay dalam upaya peningkatan daya tahan kecepatan nomor lari jarak menengah ini dapat dijadikan sebagai alternatif dalam berlatih.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi para pembina ekstrakurikuler atau pelatih khususnya untuk olahraga atletik nomor lari agar dapat menerapkan metode latihan interval dan latihan speedplay guna meningkatkan daya tahan kecepatan untuk menunjang hasil atau performa saat berlari.
2. Bentuk latihan dengan metode latihan interval dan metode latihan speedplay dapat digunakan sebagai alternative metode latihan dalam meningkatkan daya tahan kecepatan.
3. Bagi para atlet atau siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik agar dapat melaksanakan kegiatan dengan sungguh-sungguh, disiplin dalam latihan dan menerapkan latihan interval dan speedplay untuk meningkatkan dan mendukung performa agar kualitas berlari lebih maksimal.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, bagi peneliti selanjutnya sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut, dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan dikaji lebih dalam lagi sehingga penelitian selanjutnya akan jauh lebih baik.
5. 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 siswa atau atlet menyadari arti pentingnya tujuan dari latihan interval maupun latihan speedplay.