

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode latihan interval intensif memberikan dampak secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan lari sprint 400 meter pada Atlet UKM Atletik UPI Bandung.
2. Metode latihan interval ekstensif memberikan dampak secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan lari sprint 400 meter pada Atlet UKM Atletik UPI Bandung.
3. Terdapat perbedaan dampak yang signifikan antara metode latihan interval intensif dengan metode latihan interval ekstensif terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari sprint 400 meter pada Atlet UKM Atletik UPI Bandung. Setelah dibandingkan ternyata metode latihan interval intensif memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari sprint 400 meter pada Atlet UKM Atletik UPI Bandung. Hal ini dapat dilihat dari hasil latihan dengan metode latihan interval intensif memperoleh rata-rata peningkatan sebesar 1,81 lebih besar dari pada latihan dengan metode latihan interval ekstensif yang memperoleh rata-rata peningkatan sebesar 0,93.

## 5.2 SARAN

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Metode latihan interval intensif telah memberikan dampak yang sangat baik terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan lari sprint 400 meter., lakukanlah latihan interval intensif untuk atlet yang terlatih karena cocok dengan karakteristik yang ada pada interval intensif.
2. Metode latihan interval ekstensif telah memberikan dampak yang sangat baik terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari sprint 400 meter, lakukanlah latihan interval ekstensif untuk atlet pemula karena sesuai dengan karakteristiknya yang belum terlatih.
3. Untuk sekolah atletik ataupun lembaga yang mempunyai ekstrakurikuler atau UKM olahraga Atletik, agar menyusun program latihan lainnyayang dapat menunjang kepada peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan yang mempengaruhi prestasi atlet atletik.
4. Perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai metode latihan yang dapat memberikan pengaruh dalam perkembangan olahraga atletik, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.