

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada pembahasan bab-bab sebelumnya yaitu mulai dari pemaparan latar belakang masalah, perumusan penelitian, serta pengajuan hipotesis. Kemudian pemahaman pada kajian teori, penerapan metode penelitian, serta pengolahan data dengan analisis penghitungan statistik, maka dalam penelitian ini penulis menemukan jawaban sebagai akhir dari penelitian yang penulis lakukan.

Selanjutnya beberapa jawaban yang ada, penulis rumuskan dalam bab kesimpulan sebagai akhir dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun beberapa kesimpulan penelitian tersebut di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Latihan *short Interval* dengan Heavy weight slidedapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg.
2. Latihan Short Interval dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg.
3. Latihan Short Interval memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *short Interval* dengan Heavy weight slideterhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg

B. Saran

Setelah mengetahui hasil pen⁴³ yang telah diperoleh, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Tanpa mengabaikan aspek yang lain, metode/ bentuk latihan *short Interval* dengan Heavy weight slidedan latihan Short Interval perlu diberikan kepada

siswa/ atlet dalam proses pembelajaran/ latihan, terutama dalam meningkatkan prestasi serta pengembangan pada program pendidikan jasmani di sekolah.

2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai metode latihan yang dapat memberikan pengaruh dalam perkembangan olahraga, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian seperti pada aspek fisik, teknik, taktik dan psikologis, agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.

