

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *repetition sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Limapuluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2017.
2. Latihan *hollow sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Limapuluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2017.
3. Latihan *repetition sprint* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *hollow sprint* terhadap hasil peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2017.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan pembahasan yang di uraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *repetition sprint* dan latihan *hollow sprint* dapat meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter.
2. Diharapkan kepada pelatih atau guru olahraga agar khususnya menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
3. Bagi para peneliti selanjutnya terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan dengan menambah pengetahuan, variasi-variasi, serta bentuk-bentuk latihan *repetition spint* dan latihan *hollow sprint* dalam berhasilnya program latihan yang telah direncanakan.
4. Kepada para atlet disarankan untuk terus melatih dan meningkatkan kemampuan hasil larinya dalam mengikuti latihan-latihan yang terprogram yang diberikan oleh pelatih dengan baik lagi.