BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan maka diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Latihan *Acceleration Sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2014/2015.
2. Latihan *In and Out* 100 meter memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2014/2015.
3. Latihan *Accelaration Sprint* lebih baik dari pada *In and Out* 100 meter terhadap hasil lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2014/2015.

B. Saran-Saran

Adapun saran yang ingin penulis sampaikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Kepada pelatih, agar menggunakan program latihan *Acceleration Sprint* dengan *In and Out* 100 meter sebagai sarana untuk meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter.

2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada peneliti lain yang berminat dengan penelitian ini di anjurkan untuk mengadakan penelitian yang serupa, dengan ruang lingkup yang lebih besar.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY