

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa melalui metode *interval training* dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII-1 SMP Swasta Parulian 2 Medan.

1.2 Saran

Saran dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Melalui metode *interval training* dapat dijadikan salah satu alternatif dalam pembelajaran olahraga.
2. Disarankan kepada guru mata pelajaran olahraga untuk menerapkan metode *interval training* pada pembelajaran olahraga khususnya pada materi kecepatan.
3. Disarankan kepada siswa agar rutin untuk melakukan tahap- tahap yang berhubungan dengan metode *interval training* agar dapat meningkatkan kemampuannya sehingga dapat melakukan lari 30 meter dengan baik dan benar.
4. Dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi para peneliti berikutnya mengenai metode *interval training*.