BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulansebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *interval training* terhadap hasil lari 800 meter atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 Atletik *Club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari hasil latihan *uphill* terhadap hasil lari 800 meter atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 Atletik *Club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *interval training* dan latihan *uphill* terhadap hasil lari 800 meter atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 Atletik *Club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih SMP Negeri 7 Atletik club Kota Padangsidimpuan agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi atlet SMP Negeri 7 Atletik Club Kota Padangsidimpuan, agar membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.

3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam olahraga atletik.