

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan dengan menerapkan latihan *interval training*, diperoleh hasil kecepatan lari 100 meter siswa dengan waktu tercepat yaitu 14.09 detik dan waktu terlama 17.28 detik, dengan nilai rata-rata pencapaian waktu siswa adalah 15.25 detik. Setelah diberikan latihan dengan menggunakan *interval training* pada siklus I terjadi peningkatan yang cukup baik, dimana waktu tercepat yang dicapai siswa adalah 12.48 detik dan waktu terlama 16.65 detik dengan nilai rata-rata pencapaian waktu siswa adalah 13.93 detik

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat telah terjadi peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai pada siklus I, sehingga dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan latihan *interval training* dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Medan Tahun 2013.



## B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menggunakan latihan *interval training* dalam meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter siswa.
2. Kepada siswa, agar dapat mengikuti latihan dengan lebih baik lagi agar kemampuan dapat lebih baik.
3. Kepada mahasiswa, agar dapat mencoba penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan variasi-variasi atau metode latihan yang baru.