

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diatas yang dilakukan oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan, bahwa latihan *Resistance Sprint* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari *Sprint* siswa SMPN 4 Tambun Selatan. Dengan memperoleh nilai t hitung = 1,81 untuk *Sprint* dan $> t$ tabel 0,70, dan nilai signifikansi $0,000 < 0.05$. Latihan ini lebih efisien terhadap *Sprint* dan dibuktikan melalui nilai selisih *preest* dan *posttest* yang mereka jalani pada saat awal dan akhir pertemuan dengan hasil f hitung 0,47 dan f tabel 4,10 dengan syarat ketentuan Jika F hitung $< F$ tabel Maka Data Homogen.

Penelitian ini akan menunjukkan bahwa latihan *Resistance Sprint* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kecepatan Lari *Sprint* siswa SMPN 4 Tambun Selatan. Artinya, sebelum siswa melakukan program latihan *Resistance Sprint*, adanya peningkatan yang terukur dalam kemampuan mereka untuk lari *sprint* lebih cepat dalam jarak pendek.

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih, guru maupun masyarakat dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan lari *Sprint*. Dengan demikian latihan akan lebih efektif serta akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti ingin menyampaikan saran-saran kepada pelatih, peneliti lain, maupun masyarakat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan karantina pada sampel, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan oleh sampel diluar latihan secara penuh dan menyeluruh dan selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *resistence Sprint* dapat meningkatkan kemampuan *Sprint* terhadap peningkatan kecepatan Lari *Sprint* siswa SMPN 4 Tambun Selatan, untuk itu peneliti menyarankan kepada pelatih untuk menggunakan latihan ini sebagai variasi latihan yang baru.