

BAB V SIMPULAN DAN SARAN



5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa latihan beban rompi terhadap peningkatan lari 100 meter pada siswa SMP N 7 Palembang, hal ini terlihat dari meningkatnya hasil lari atas sampel eksperimen yang dijadikan sebagai tolak ukur. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan analisis data uji t, diperoleh hasil yang menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $49,72 > 1.771$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa latihan beban rompi dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan hasil lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 7 Palembang dan sekolah lainnya.
2. Bagi para guru, pendidik, dan pelatih, penelitian ini dapat dijadikan acuan sebagai jawaban tentang pengaruh latihan beban rompi terhadap peningkatan lari 100 meter.
3. Bagi sekolah perlu kiranya diadakan penelitian lebih lanjut untuk meneliti berbagai bentuk latihan yang mendukung terhadap peningkatan hasil lari. Karena dapat memberikan manfaat yang besar bagi pengembangan variasi latihan untuk meningkatkan hasil dari nilai lari seseorang.
4. Jika ada yang ingin mengembangkan skripsi ini diharapkan untuk menggunakan latihan yang beda, karena hasil menggunakan beban rompi ini sudah didapat.