

BAB V

PENUTUP

3.4 Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian diatas yang memiliki varians populasi homogen, maka dalam pengujian hpotesis digunakan untuk kesamaan dua rata-rata untuk uji dua pihak. Dalam pengujian ini dilakukan komparasi antara skor sebelum pelaksanaan eksperimen (X_1) dengan setelah pelaksanaan eksperimen (X_2).

Dari hasl pengujian pertama diperoleh harga t_{Hitung} sebesar 19,64, sedang dari t_{daftar} diperoleh sebesar 2,02 (data terlampir). ternyata harga t_{Hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{Hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat pengaruh yang berarti dari latihan kecepatan terhadap kemampuan lari jarak pendek pada cabang olahraga atletik siswa putra kelas VIII SMP N 6 gorontalo dapat diterima.

Dalam hal ini, bahwa dalam upaya peningkatan kemampuan siswa dalam lari jarak pendek dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang intensif berupa latihan *kecepatan*.

3.5 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan kemampuan lari jarak pendek maka sangat diharapkan peran serta dan partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberika dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.

2. Selain didukung oleh sarana prasaran dan pelatih, untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan pada cabang olahraga atletik khususnya latihan lari jarak pendek peran serta orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam memberikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak-anak di luar jam sekolah.
3. Dalam meningkatkan kemampuan lari jarak pendek, maka latihan kecepatan sangatlah perlu dimaksimalkan program latihan dan jadwal latihan.