

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan besaran-besaran statistik yang telah diuraikan pada bab - bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter dibutuhkan latihan kecepatan. Kecepatan seseorang dapat dilatih dengan berbagai cara salah satunya dengan latihan skip. Oleh karena itu latihan skip sangat berpengaruh pada kemampuan kecepatan lari 100 meter.

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diperoleh harga t_{hitung} sebesar 19,03 sedangkan t_{daftar} sebesar 2,09. Dari hasil perhitungan tersebut ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($19,03 > 2,09$), oleh karena itu harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_A diterima.

Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “ Terdapat pengaruh latihan skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo” dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka penulis mengajukan saran - saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan prestasi atlet dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lari 100 meter, perlu adanya persiapan yang matang dari pelatih terutama dalam pembuatan program latihan.
2. Disarankan kepada guru mata pelajaran penjas khususnya yang ada di SMP 7 Kota Gorontalo, kiranya lebih giat dalam melatih bibit atlet khususnya cabang olahraga atletik nomor lari 100 meter agar supaya memiliki prestasi yang membanggakan.

3. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani, khususnya cabang olahraga atletik nomor lari 100 meter. Maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.