

BAB V PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis berbunyi “ terdapat pengaruh pelatihan Interval aktif terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Kabila Kab. Bonebolango”, dapat diterima.

Bentuk pelatihan Interval aktif dapat memberikan kontribusi dalam kemampuan lari 100 meter. Ini dipengaruhi hasil yang ditunjukkan setelah eksperimen. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa pelatihan interval aktif dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan siswa yang ada di Sekolah khususnya guru olahraga.

1. Dalam rangka memacu seorang atlit guna meningkatkan kemampuan keterampilanya khususnya mneningkatkan kemampuan lari 100 meter, maka sangat efektif diterapkanya pelatihan interval aktif.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan.
3. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

DAFTAR PUTAKAA

- Arikunto, Suharsimi, 2002. *Proseur Penelitian*. Rinike Cipta: Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Basuki, Sunnarya. 1976. *Atletik (Latihan dan Penyelenggara Perlombaan)*. PT Pertja Offset : Jakarta
- Bompa. 1994 *Teori dan Metodologi of Trainig Kudah Hunt, Publising Company*
- O,donnal dan Seagrve. 1995 *Dinamika Kecepatan (Penentu Latihan Sprint*
- Cart, Gerry A.2003. *Atletik (Untuk Sekolah)*. PT Raja Grafindo: Jakarta
- Hamsyah. 1995. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbut
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XII*. Bandung ; Yudhistira
- Sajoto, Mochamad 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga* Depdikbut, P2LPTK: Jakarta
- Widya, Mochamad Djumidar. A. 2004. *Belajar Berlatih (Gerakan –gerakan dasar Atletik dalam Bermain)*. PT Rajagrafindo Persada : Jakarta

