

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diperoleh harga t_{hitung} sebesar 16,08 sedangkan t_{daftar} sebesar 2,09. Dari hasil perhitungan tersebut ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($16,08 > 2,09$), 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 *Sirkuit* terhadap lari jarak pendek 100 meter pada siswa Putra Kelas XI MAN Model Gorontalo” dapat diterima.

1.2 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 MAN Model Gorontalo, kiranya lebih giat dalam melatih bibit atlit khususnya cabang olahraga atlitik 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma, Abdullah. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : Sastra Hudaya.
- Bompa, 1983. *Theory and Methodology Of Training*. IOWA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa. Sigit N. 1994. *Theory and Methodology Of Training*. IOWA :Hunt Publishing Company.
- Ballesteros. J.M., 1979. *Pedoman Latihan dasar Atletik*. Alih Bahasa SDS, Jakarta. PB PASI.
- Djoko P.I. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Dasar Keletihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Eddy Purnomo, dan Dapan. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Fox, Taufik.Y.M. 1993. *Sport Physiology*. Holt W.B. Saunders Company.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK, Depdikbud.
- Harsono, 2008. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta P2LPTK.
- Herman Subardjah, 2012. *Latihan Kondisi Fisik*. (Online). Tersedia di <http://skulwork-nytha.blogspot.com/makalah-tentang-circuit-training.html> (Diakses 05 februari 2013)
- IAAF, Ricky S. 2001. *Guideline of IAAF CECS Level I, Olympic Solidarity*. Monaco
- Len Kravizt. Hartono. 1997. *Pedoman Belajar Anggar*. Surabaya: Training Camp.
- Munasifah, Luli G.A 2008. *Atletik Cabang Lari*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Muhajir. Risky 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta ; Yudistira.

- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta.PPLPTK.
- M. Sajoto. Hartono. 2005. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta.PPLPTK
- Nosseck, Taufik. 1982. *General Theory Of Training*. Lagos: National Institute for Sport.
- Purnomo, E.& Dapan. 2011. *Dasar- Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Pate, Rotella, 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeatihan*. Terjemahan kasiyo Dwijowinoto. Semarang : IKIP Semarang. Press
- Risky Saputra Jaya, 2012 Sejarah-perkembangan-atletik/ (online) Tersedia di [http://sejarahatletik/gege17.blogspot.com2011/02htm/Diakses tanggal 06 februari 2013](http://sejarahatletik/gege17.blogspot.com2011/02htm/Diakses_tanggal_06_februari_2013)
- Sudjana. 2005. *Desain Dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito
- Suharno, Ricky S.J 1983. Ilmu Kepeatihan Olahraga .Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sugiono, 1999. Metode Penelitian Kuantitatif. Alfabeta : bandung
- Thomason Peter J. L. 1993. Introduction to Coaching Theory. England. IAAF.