

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik beberapa simpulan antara lain sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *sprint training* menunjukkan harga t hitung sebesar 16,25. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan *sprint training* mempunyai pengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.
2. Dari hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok *hollow sprint* menunjukkan harga t hitung sebesar 12,95. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan *hollow sprint* mempengaruhi kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.
3. Dari hasil pengujian perbedaan rumus t- test diperoleh harga t hitung sebesar 32,72 dan t daftar diperoleh melalui derajat kebebasan gabungan $dk = N_1 + N_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$. Diperoleh harga t tabel sebesar 2,55 pada taraf nyata α

= 0,01 dan 1,73 untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbandingan antara latihan *sprint training* dan latihan *hollow sprint*. Dan sesuai dengan uji statistik dari hasil t hitung latihan *sprint training* memperoleh nilai sebesar 16,25. Sedangkan pada t hitung latihan *hollow sprint* memperoleh nilai sebesar 12,95 serta selisih dari kedua nilai tersebut sebesar 3,3. jadi jelaslah bahwa terdapat perbandingan antara latihan *sprint training* dan latihan *hollow sprint*.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat didiajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *sprint training* karena berdasarkan hasil penelitian ini, latihan *sprint training* lebih berpengaruh dari pada latihan *hollow sprint*
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga sebagai penunjang, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra, Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan*2. Pusat Perbukuan Kementerian Nasional: PT. Arya Duta
- Budi Sutrisno, dan Muhammad Bazim Khafadi. 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2* untuk SMP/MTs Kelas VIII. CV. Putra Nugraha.
- Hariadi Said, 2012. *Peran interval sprint, akselerasi sprint, hollow Sprint terhadap peningkatan kecepatan siswa sekolah sepak bola gorontalo*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo: Gorontalo
- Hidayat, Bumi, Alamsah. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan 2*. Pusat Perbukuan Kementerian Nasional: Jakarta
- Margono, 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. PT. Asdi Mahasatya: Jakarta
- Ngatiyono, Riswanti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan 2*. Pusat Perbukuan Kementerian Nasional: CV. Usaha Makmur
- Roji,2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Sarjana, Sunarto, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Nasional: CV. Teguh Karya
- Sutrisno, Khafadi, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. Pusat Perbukuan Kementerian Nasional: CV. Putra Nugraha
- Wahyuni, Sutarmin, Pramono, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan*2. Pusat Perbukuan Kementerian Nasional: Jakarta
- Wahyuni, Sutarmin,Pramono, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan*2. Pusat Perbukuan Kementerian Nasional: PT. Wangsa Jahtra Lestari
- Wisahati, Santosa, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*.Pusat Perbukuan Kementerian Nasional: CV. Setia Aji

<http://niko-arifqi.blogspot.com>