

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan interval 1:5 dan latihan interval 1:10 sama-sama dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa SMP Negeri 1 Telaga dan terdapat perbedaan dalam meningkatkan kecepatan lari, dimana latihan interval 1:5 memberikan pengaruh lebih besar terhadap kecepatan lari dibandingkan dengan latihan interval 1:10 hanya terdapat sedikit pengaruh terhadap kecepatan lari. Berdasarkan hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan interval 1:5 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Hasil pengujian menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 25.05 > t_{table} = 1,833$ pada tingkat kepercayaan 95%.
2. Terdapat pengaruh latihan interval 1:10 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Hasil pengujian menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 5.28 > t_{table} = 1,833$ pada tingkat kepercayaan 95%.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan interval training 1:5 dan 1:10 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

5.2 Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Kepada instansi, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi intstitusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.
2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar daya ledak power

otot tungkai dan kecepatan lari sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.

3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil kecepatan lari yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi**, 1989, *manajemen penelitian*, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi**. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Darmawan, Gede Eka Budi**, 2012, *Pengaruh Metode Latihan Interval Anaerob Dan Waktu Reaksi Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Semester II Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FOK Undiksha*, FOK. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Gilang, Moh**, 2008, *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta, Ganeca.
- Hadjarati Hartono**, 2010, *Metodik Melatih Anggar*, Gorontalo, FIKK UNG
- Harsono** (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV.Tambak Kusumah: Jakarta.
- Hasan, Yulistianti**, 2015, *Skripsi, Perbedaan Pengaruh Latihan Interval 1:5 Dan 1:12 Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga*. FIKK, UNG.
- Indrayana, Boy**, 2012, *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007*, Cerdas Sifa, Edisi No 1 Mei-Agustur 2012.
- Maksum, ali**, 2009, *Metodeligi Penelitian Dalam Olahraga*. FIK, UNES
- Noseek, Yosef**, 1982, *Teori Umum Latihan*.
- Pendianto, Heri**, 2009, *Tesis, Pengaruh Latihan Interval Anaerob Dan Power Lengan Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas*. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Riduwan Dan Akdon**.(2007).*Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung Alfabeta

Roesdiyanto, 2008, *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*, Malang, Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung:Alfabeta.

Sugiyono.(1999). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CY Alfabeta

Suharjana, 2004, *Pengaruh Latihan Kontinyu Dan Interval Terhadap Kapasitas Aerobik*. Jurnal AOlahraga. Vol 10 edisi April 2004.

Suryawan, Ida Bagus Ketut, 2014, *Pengaruh Pelatihan Lari Sprint 60 Meter Dan Hexagonalobstacle Sprint terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. E-Journal. Volume 1 2014.

Sutrisno, Budi, 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan 2 Untuk Smp/Mts Kelas VIII*, CV.PUTRA NUGRAHA

Wahyuni, Sri, 2010, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan 2 Untuk Kelas VII SMP dan MTS*, PT. Wangsa Jatra Lestari.

Widiastuti, 2011, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*

<https://novanramadhani.wordpress.com/2012/06/20/146/> di akses pada tanggal 6 september 2015

https://www.google.com/imgres?imgurl=https://zachbettis.files.wordpress.com/2014/09/interval_training_chart.jpg&imgrefurl=https://zachbettis.wordpress.com/2014/10/01/coaches-sports-energy-systems-whats-going-on-diakses pada tanggal 16 Desember 2015

<https://pendidikanjasmani.wordpress.com/2011/04/24/nomor-lari/> di akses pada tanggal 6 september 2015

<http://artikelpenjas.blogspot.co.id/2012/09/nomor-yang-dilombakan-dalam-atletik.html> di akses pada tanggal 6 september 2015

<http://artikelpenjas.blogspot.co.id/2012/09/nomor-yang-dilombakan-dalam-atletik.html> di akses pada tanggal 6 september 2015

<http://market-mj.blogspot.co.id/2014/04/teknik-lempar-cakram.html> di akses pada tanggal 6 september 2015