

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 7 minggu dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1. Terdapat pengaruh latihan *Interval Training* terhadap lari 100 meter ditinjau dari panjang dan pendek tungkai.
- 5.1.2. Latihan *Interval Training* terhadap lari 100 meter ditinjau dari panjang dan pendek tungkai.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebagai berikut:

- 5.1.3. Untuk memacu seorang atlit/siswa guna meningkatkan keterampilanya khususnya terhadap kecepatan lari 100 meter, maka sangat efektif diterapkannya latihan *interval training*.
- 5.1.4. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip melatih frekuensi tendangan sangat berbeda dengan melatih komponen lainnya.
- 5.1.5. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi**, 2006, *Menejemen Penelitian*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa**, 2009, *Metodologi*, Universitas Negeri Jogjakarta.
- Indrayana, Boy**, 2012, Jurnal “Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval Training* Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra *Teakwondo* Wild Club Medan 2006/2007”.
- Kardjono**, 2008, Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lasandre, Rizqi Dahlia A**, 2013, Jurnal : “*Pengaruh Latihan Kombinasi Lompat, Lari Dan Teknik Terhadap Frekuensi Tendangan Lurus Pada Pesilat Remaja*”.
- Putra, Pedut Hananta**, 2011, Jurnal : “*Perbedaan Pengaruh Latihan Acceleration Sprint dan Repetition Sprint Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas VII SMP N 25 Surakarta*”.
- Sugiyono**, 2013, *Statistik Untuk Penelitian*, Bandung: ALFABETA.
- Tahapary, Johni. M**, 2010, Jurnal “*Pelatihan Alternate Bounding With Single Arm Action* Dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter”.
- Tugimin dan Joko Supriyanto**, 2010, *Aktif Berolahraga* untuk SMP/MTs Kelas IX, Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- [http://ahmadchylhe.blogspot.co.id/2013/05/bab-ii-tinjauan-pustaka\\_2.html](http://ahmadchylhe.blogspot.co.id/2013/05/bab-ii-tinjauan-pustaka_2.html)
- <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rj>