

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa : Terdapat perbandingan pengaruh latihan *interval training* dan *Acceleration sprint* terhadap lari jarak 60 meter pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

Dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok Interval Training menunjukkan harga t hitung sebesar 25, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan Interval Training memiliki pengaruh terhadap peningkatan lari 60 meter pada siswa.

Dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok Acceleration Sprint menunjukkan harga t hitung sebesar 5,87. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/table sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi kesimpulannya ialah latihan Acceleration Sprint memiliki pengaruh terhadap peningkatan lari 60 meter pada siswa.

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah di analisis dengan pengujian statistik, manunjukkan bahwa adanya perbedaan pengaruh antara latihan interval

training dan latihan acceleration sprint terhadap kecepatan lari jarak 60 meter dan latihan interval training lebih baik dari latihan acceleration sprint setelah dilakukannya eksperimen.

Hal ini dapat dilihat pada peningkatan rata-rata kecepatan lari jarak 60 meter yaitu sesudah diberikan latihan dengan latihan interval training dan acceleration sprint diperoleh latihan interval training rata-rata selisihnya (Gain) adalah 1.059 dan latihan acceleration sprint selisihnya (Gain) adalah 0,93. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa penerapan latihan interval training dan acceleration sprint selama 2 bulan memberikan pengaruh terhadap kecepatan lari jarak 60 meter.

Pengaruh yang signifikan ini dapat dibuktikan dengan pengujian dua rata-rata atau analisis varian bahwa, setelah di analisis menunjukkan harga $t_{hitung} = 1.822$ dan $t_{table} = 1.73$ dengan demikian harga t_{hitung} lebih besar dari pada t_{table} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 .

5.2 Saran

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas :

1. Kepada pihak sekolah, 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 kemampuan lari jarak 60 meter 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. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Asdi Mahasatya
- Andi Suhendro, dkk. (2002). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Didik Zafar.(2010). *Mengajar dan melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukaman Offset\
- Fox and Mathews DK, 1981. *The Physical Basis of Physical Education and Athletics*, 3rd edition, Philadelphia : Saunders College Publishing.
- Fox EL, 1984. *Sport Physiology*. 2nd edition, Tokyo : Holt-Saunders
- Smith NJ, 1983. *Sports Medicine : Health Care for Young Athletes*, Evanston Illinois : American Academy of Pediatrics.
- Sucipto dkk.2000.*Sepakbola Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Sukadiyanto.(2005). *Diktat Pengantar Teori dan Metodologi Latihan Fisik*. Yogyakarta: FIK
- Sutrisno Hadi.(1991). *Metodologi Reaserch*. Yogyakarta : Andi
- Apta Mylsiday, Dkk (2015) *ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: ALFABETA, VC
- Dangsina Moeloek & Arjadino Cokro.(1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas. Kedokteran UI.
- Sajoto.(1988). *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno.(1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Harsono.(1988). *Panduan Kepeleatihan*. Jakarta: KONI.
- Saifudin,.(1999). *Anatomi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Balai Pustaka.
- <https://olahragakepelatihan.wordpress.com/2011/10/09/hakikat-latihan>.

Di akses tanggal 30 oktober 2017

<http://www.volimaniak.com/2014/08/pengertian-lari-sprint-lari-cepat.html>.

Di akses tanggal 30 oktober 2017

<http://luthfieoctadwi.blogspot.co.id/2012/04/interval-training.html>

di akses tanggal 31 oktober 2017

<http://berdoadanbelajar.blogspot.co.id/2012/03/lari-100-meter.html>

di akses tanggal 31 oktober 2017

<http://rifqyhadziq11.blogspot.co.id/2014/06/instrumen-tes-kecepatan.html>

di akses tanggal 31 oktober 2017