

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *interval* dapat meningkatkan cepatnya lari *sprint* dengan jarak 100 meter . Karena saat melakukan *interval training* dapat melatih daya tahan kardiovaskular sehingga dapat meningkatkan kecepatan saat melakukan lari cepat , Hal ini dapat dilihat dari uji analisis data diatas, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang di hasilkan adalah data yang homogen

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat di ajukan dari kesimpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan *Push Up* untuk dapat meningkatkan Tolak Peluru Gaya Ortodoks, karena berdasarkan hasil penelitian ini, *Push Up* mempunyai pengaruh terhadap Tolak Peluru Gaya Ortodoks pada siswa kelas X Putra SMA N 1 Kabila.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah Latihan yang diterapkan dari sistematis dan berkesinambungan latihan yang dilakukan dan selalu berperinsip pada beban Latihan yang semakin lama ditamba

DAFTAR PUSTAKA

Apta Mylsidayu. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: ALFABETA

Dikdik Zafar Sidik. 2013. *Mengajar dan Melatih atletik*. Bandung:
PT REMAJA ROSDAKARYA

Dini Rosdiani. 2013. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani
Dan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA

<https://www.kajianpustaka.com>. 2013. *Pengerian lari jarak pendek*. Bandung.
Kajian Pustaka

Muhammad Dwi Kurniawan. 2017. *Jurnal Kesehatan*. Surakarta. Universitas
Negeri Muhamadiyah Surakarta

Sungkowo Dkk 2015. *Jurnal Media Ilmu Olahraga Indonesia*. Semarang: Artikel
Penelitian

Kemdikbud. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Balitbang:
Pusat Kurikulum dan Perbukuan

Kemdikbud. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta:
Pusat Kurikulum dan Perbukuan

Kemdikbud. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*.
Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan

Kemdikbud. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*.
Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan

Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. BANDUNG: PT REMAJA ROSDAKARYA

Mia Kusumawati. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA

Muhammad Dwi Kurniawan. 2017. *Jurnal Kesehatan*. Surakarta. Universitas Negeri Muhamadiyah Surakarta

Sungkowo Dkk 2015. *Jurnal Media Ilmu Olahraga Indonesia*. Semarang: Artikel Penelitian