BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil data awal tes lari 1000 meter menunjukan kemampuan siswa yang masih kurang, setelah diterapkan metode latihan circuit dan interval training masing-masing memberi kontribusi pada peningkatan hasil tes lari 1000 meter pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMPN 3 Citeureup. Maka diperoleh kesimpulan:

1. Circuit training dapat meningkatkan daya tahan siswa ekstrakurikuler olahraga di SMPN 3 Citeureup.
2. Interval training dapat meningkatkan daya tahan siswa ekstrakurikuler olahraga di SMPN 3 Citeureup.
3. Metode latihan interval training menunjukkan presentase keberhasilan lebih tinggi di bandingkan dengan circuit training untuk meningkatkan daya tahan siswa ekstrakurikuler di SMPN 3 Citeureup.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis kerja diterima, yakni circuit training dan interval training berpengaruh pada hasil tes 1000 meter siswa ekstrakurikuler olahraga di SMPN 3 Citeureup.

Dengan terbukti nilai t_{hitung} > nilai t_{tabel} dapat dinyatakan bahwa circuit training dan interval training berpengaruh pada hasil tes 1000 meter siswa ekstrakurikuler olahraga di SMPN 3 Citeureup.

B. Implikasi

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari hasil penelitian dapat dikemukakan beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Penerapan circuit training dan interval training berpengaruh pada hasil tes 1000 meter siswa ekstrakurikuler olahraga di SMPN 3 Citeureup.
2. Circuit training efektif untuk meningkatkan hasil tes 1000 meter siswa ekstrakurikuler olahraga di SMPN 3 Citeureup meski tidak terlalu signifikan.
3. Interval training lebih efektif untuk meningkatkan hasil tes 1000 meter siswa ekstrakurikuler olahraga di SMPN 3 Citeureup.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran :

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani di SMPN 3 Citeureup

memiliki referensi untuk menerapkan pembelajaran penjas yang lebih variatip dan tidak membosankan, selain itu juga dapat mengembangkan proses pembelajaran penjas dengan basis permainan agar lebih diminati siswa.

2. Bagi sekolah

Sebagai masukan di dalam merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan serta mengambil kebijakkan strategi yang menunjang pembelajaran penjas.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain untuk lebih memperdalam dan memperluas kajian pada penelitian ini agar dapat menjadi penelitian lanjutan atau bahan referensi perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

Adisuyanto Aka, Biasworo. (2009). Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai. Jakarta: Gramedia PT. Widiasarana Indonesia.

Hasanah, Mufidatul. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depht Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavolli Klub Tugumuda Kota Semarang.* Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

http://www.trigonalworld.com/pengertian-latihan-menurut-ahli.html

https://gurupenjaskes.com/interval-training

https://kbbi.kata.web.id/daya-tahan

https://www.kata.co.id/Pengertian/Daya-Tahan/2528

https://www.kata.co.id/Pengertian/Daya-Tahan/2528

Indrayana, Wahyu Prima. (2009). *Analisis Pengaruh Variabel Marketing Mix Terhadap Volume Penjualan Pada PT. Danliris Di Sukoharjo.* Tugas Akhir Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat*. *Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Marino. Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Permainan Sepak Bola: Universitas Sebelas Maret, (2010).

Moh.Nazir, Metode Penelitian, (Bogor : Ghalia Indonesia, 2011),

Nasrulloh, Ahmad. (2011). Program Latihan Body Building Dapat Meningkatkan Massa Otot Mahasiswa IKORA FIK UNY.

Poppyariyana, Alfian Ashshidiqi. (2013). "Pengaruh Permainan Outbond Terhadap Kemampuan Kerjasama Pada Anak Kelompok B di TK Aisyiyah 20 Pajang Pelajaran 2012/2013". Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sajoto, M. (1995). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sanjaya, dkk.*(2016). Interval Training. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.*

Siti Haryani, Hana. Pembentukan Karakter Kerjasama melalui Kegiatan Outbound pada Siswa Pertamina Soccer School . Jakarta: Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2014.

Soekarman. (2007). Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet: Jakarta: Inti Idayu Press.

Subardjah, Herman. (1999). Bulutangkis. Bandung: Depdikbud.

Sumosardjono, Sadoso. (1996). Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Wastcott, Wayne. (2003). Building Strength & Stamina. Human Kinetics. Massachusetts: Allyn and Bacon. Inc.

Loekmono,JT, (2002). Bimbingan Bagi Anak Remaja Yang Bermasalah. Jakarta: CV. Rajawali.

James Tangkudung & Wahyuningtyas Puspitorini. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Edisi II" (Jakarta; Cerdas Jaya, 2012). h.43.*

Lampiran - Lampiran