



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada Bab IV, dapat penulis simpulkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Metode interval training yang ekstensif dapat meningkatkan prestasi jalan cepat 2000 meter secara berarti, dengan mendapatkan hasil rata-rata tes awal 16,03 menit, tes akhir 14,10 menit, serta hasil peningkatannya 1,81 menit. Adanya peningkatan prestasi ini dibuktikan dengan Uji Mann - Whitney (U Test), diperoleh Z-hitung - 5,95 dan Z-tabel dalam taraf nyata $\alpha = 0,01$ yaitu sebesar $\pm 2,58$. Karena nilai Z-hitung berada di luar daerah penerimaan hipotesis, maka hipotesis ditolak yang artinya metode interval training yang ekstensif mempunyai pengaruh yang berarti terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter.

2. Metode fartlek terpola dapat meningkatkan prestasi jalan cepat 2000 meter secara berarti, dengan mendapatkan hasil rata-rata tes awal 16,10 menit, tes akhir 14,49 menit, dan hasil peningkatannya 1,41 menit. Adanya peningkatan prestasi ini dibuktikan dengan Uji Mann - Whitney (U Test), diperoleh Z-hitung - 5,22 dan Z-tabel dalam taraf nyata $\alpha = 0,01$ yaitu sebesar 2,58. Karena nilai nilai Z-hitung berada di luar penerimaan hipotesis, maka

hipotesis nol ditolak yang artinya metode fartlek terpola mempunyai pengaruh yang berarti terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter.

3. Pengaruh metode interval training yang ekstensif menunjukkan hasil yang tidak berbeda dengan yang menggunakan metode fartlek terpola terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan hasil peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter dengan Uji Mann - Whitney (U Test), diperoleh Z-hitung - 2,13 dan Z-tabel dalam taraf nyata $\alpha = 0,01$ yaitu sebesar $\pm 2,58$. Karena nilai Z-hitung berada di daerah penerimaan hipotesis maka hipotesis nol diterima yang artinya tidak ada perbedaan antara metode interval training yang ekstensif dan metode fartlek terpola terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penulis mengajukan beberapa saran yaitu :

1. Para pelatih atau pembina olahraga dapat memberikan latihan daya tahan dengan menggunakan metode interval training yang ekstensif dan metode fartlek terpola, dalam meningkatkan daya tahan atlet, karena dari kedua metode latihan tersebut tidak ada perbedaan yang berarti khususnya terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter.

2. Untuk lebih meningkatkan prestasi olahraga, khusus-

nya nomor jalan cepat 2000 meter, penulis menganjurkan kepada para peneliti untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang bisa menunjang dalam meningkatkan prestasi jalan cepat 2000 meter selain yang penulis telah teliti.