

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dibuat berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data tentang perbandingan pengaruh latihan half squat dengan menggunakan metode piramid sistem dan metode burnout sistem terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai. Maka dari itu penulis dapat mengambil kesimpulan dibawah ini:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan squat dengan menggunakan metode piramid sistem terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan squat dengan metode burnout sistem terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai.
3. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari latihan squat dengan metode piramid sistem daripada metode burnout sistem terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan maka saran-saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih, atlet, maupun pembina olahraga lainnya dalam pembuatan program latihan khususnya latihan kekuatan maksimal otot tungkai dapat menggunakan metode piramid sistem karena metode tersebut memberikan pengaruh yang lebih efektif dalam peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai, sedangkan metode burnout sistem dapat digunakan untuk variasi latihan agar tidak merasa jenuh.
2. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel dominan laki-laki, diharapkan kedepannya dilakukan penelitian yang menggunakan gender perempuan, sehingga

hasil penelitian bisa dibandingkan antara hasil program latihan laki-laki dan perempuan, khususnya latihan untuk meningkatkan kekuatan maksimal otot tungkai, dan latihan daya tahan otot lainnya pada umumnya.

3. Diharapkan ke depannya dilakukan penelitian dengan metode latihan yang lain, sehingga hasil penelitian dapat dilakukan sebagai alternatif atau variasi agar meminimalisir kejenuhan dalam menjalankan program latihan.
4. Prestasi yang optimal bukan hanya bisa dicapai dengan latihan yang keras, akan tetapi yang tidak kalah penting adalah kualitas program latihan yang dijalannya.

Demikian kesimpulan dan sumbang saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat yang besar bagi pengembangan cabang olahraga prestasi, pembina olahraga, atlet, dan semua insan olahraga.