

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Atas dasar hasil pengolahan data dan analisis data yang sudah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan model Latihan Leg Curl dan Leg Extention terhadap peningkatan power tungkai dengan taraf signifikansi  $0,000 < 0,005$ . Taraf signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa pengaruh model latihan leg curl dan leg extention mempengaruhi dengan signifikan terhadap peningkatan power tungkai.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian model latihan leg curl dan leg extention dalam terhadap peningkatan power tungkai, maka implikasi dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh semua pihak dengan berbagai karakteristik cabang olahraga yang membutuhkan komponen power tungkai bagi para atletnya, dan penelitian ini dapat dijadikan sebuah acuan bagi para atlet yang ingin meningkatkan powernya terkhusus power tungkai.

#### **5.3 Rekomendasi**

Bagi peneliti berikutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini agar jauh lebih baik lagi, peneliti menyarankan untuk tidak hanya dilihat dari komponen power tungkai saja dalam Upaya meningkatkan performa atlet dalam sebuah kompetisi. Serta bagi tim-tim atau klub olahraga untuk menjadikan program latihan leg curl dan leg extention ini sebagai referensi baru dalam Upaya meningkatkan power tungkai bagi atletnya dan bisa juga untuk diterapkan sebagai program latihan yang baru.