

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu metode *weight training* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas atas anak *cerebral palsy* usia remaja. Hal tersebut terlihat pada sub aspek kekuatan otot ekstremitas atas bagian kanan, terlihat terjadi peningkatan kekuatan otot yang cukup signifikan dibuktikan dari perolehan skor subjek yaitu 32 dari 40 atau jika dipresentasikan yaitu 80%. Peningkatan yang terlihat yaitu pada indikator bahu dari skor 4 meningkat menjadi skor 5, siku dari skor 4 menjadi 5 dan jempol dari skor 4 menjadi 5. Kemudian pada sub aspek kekuatan otot ekstremitas bagian kiri terjadi peningkatan pada indikator bahu dari skor 4 naik menjadi 5, pergelangan tangan pada arah fleksi dan ekstensi dengan skor awal 4 naik menjadi 5, abduksi pada jari-jari dengan skor awal 3 naik menjadi 5 dan ibu jari dengan skor awal 4 mengalami kenaikan menjadi 5. Lalu pada bagian siku dan menggenggam subjek sudah berada pada skor 5 atau pada tahanan maksimal sebelum dilakukan intervensi.

Presentase *overlap* pada sub aspek kekuatan otot ekstremitas atas pada bagian kanan menunjukkan bahwa metode *weight training* memberikan pengaruh pada peningkatan kekuatan otot tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa metode *weight training* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas atas bagian kanan pada anak *cerebral palsy*. Dan pada presentase *overlap* pada sub aspek kekuatan otot ekstremitas atas bagian kiri menunjukkan bahwa metode *weight training* memberikan cukup pengaruh pada peningkatan kekuatan otot tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa metode *weight training* berpengaruh terhadap peningkatan kekekuatan otot ekstremitas atas sesuai dengan target dalam penelitian ini.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa metode *weight training* ini berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas atas pada bagian anggota gerak kanan dan kiri pada anak *cerebral palsy*.

## **5.2. Saran**

### **5.2.1. Untuk Guru dan Orang Tua**

Penelitian ini bisa digunakan sebagai sumber referensi bagi guru dan orang tua dalam melakukan pembelajaran pengembangan gerak terlebih pada pelajaran olahraga yang menerapkan metode *weight training* dalam meningkatkan ketahanan atau kekuatan otot. Penggunaan metode *weight training* untuk melatih kekuatan otot dapat dilakukan di lingkungan sekolah atau rumah dengan menggunakan alat-alat yang mudah di dapat seperti memakai botol berisi air untuk pengganti *dubble* seperti pada penelitian ini.

### **5.2.2. Untuk Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan sebuah penelitian yang dapat mengembangkan *metode weight training* dengan cara yang berbeda atau mengembangkan rangkaian alur intervensi yang lebih intensif dan rinci sesuai dengan kebutuhan subjek yang berdasar pada sistem anggota gerak manusia.