

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dari latihan power otot lengan menggunakan metode *neral activation* pada kelompok satu dan menggunakan metode piramida terbalik pada kelompok dua terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet UKM Hoki UPI seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis menarik garis besar dan menyimpulkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

Metode latihan *neural activation* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot lengan atlet UKM Hoki UPI. Sedangkan metode latihan piramida terbalik juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot lengan atlet UKM Hoki UPI

Berdasarkan dari analisis data yang dilakukan oleh penulis, menghasilkan data yang membuktikan terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *neural activation* dengan metode latihan piramida terbalik yaitu bahwa metode latihan *neural activation* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan metode latihan piramida terbalik terhadap peningkatan power otot lengan atlet UKM Hoki UPI.

B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih olahraga hoki dalam proses latihan bisa memberikan bentuk latihan untuk meningkatkan power otot lengan dengan

metode *neural activation* untuk meningkatkan kemampuan power otot lengan. Untuk para pelatih juga penulis menyarankan agar lebih memperhatikan kondisi dan kebutuhan cabang olahraga dalam pembuatan program latihan agar dapat disusun sesuai kebutuhan dan tujuan yang akan dicapai.

2. Penulis menyarankan kepada UKM Hoki UPI untuk menggali ilmu-ilmu yang dapat dijadikan sebagai penunjang keberhasilan dalam melatih. Hal ini tentu bertujuan untuk lebih memberikan suatu kontribusi terhadap pengembangan dan kemajuan cabang olahraga hoki di tingkat universitas terutama di Indonesia khususnya atlet UKM Hoki UPI. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.