

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan analisis data yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan:

Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kekuatan sistem *superset* dengan sistem *set* terhadap peningkatan *power* tungkai pada atlet Tim Ekstrakurikuler Futsal SMA Terpadu Hayatan Thayyibah.

#### B. SARAN

Saran yang penulis berikan berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data adalah:

1. Bagi pelatih tingkat dasar atau pemula, latihan kekuatan menggunakan metode atau sistem dalam latihan beban (*weight training*) sebaiknya sudah mulai digunakan di tim ekstrakurikuler tingkat SMA dalam mengukur kondisi fisik, khususnya peningkatan *power* tungkai.
2. Bagi pelatih tingkat profesional atau yang menangani klub cabang olahraga, sebaiknya lakukan kontrol terhadap perkembangan aspek kondisi fisik tiap individu atlet seperti daya tahan, kecepatan, fleksibilitas dan kekuatan khususnya dalam peningkatan *power* tungkai yang akan berdampak pada keberhasilan pencapaian sebuah prestasi.
3. Bagi pelaku olahraga atau lembaga pendidikan seperti FPOK, penelitian ini bisa dijadikan wawasan di bidang keilmuan khususnya bidang jurusan kepelatihan guna menambah pengetahuan dan informasi yang lebih.
4. Bagi atlet yang akan melaksanakan latihan beban, harus lakukan pemanasan (*warming up*) terlebih dahulu dengan baik dan benar

karena pada latihan kekuatan ini mempunyai resiko cedera yang cukup besar. Selalu akhiri kegiatan latihan dengan pendinginan (*cooling down*). Juga didampingi oleh instruktur atau pelatih yang mengerti betul tentang latihan beban.

5. Bagi pelatih dalam memulai kegiatan, harus menangani tim dalam kegiatan berlatih kekuatan untuk meningkatkan *power* dengan selalu memberi motivasi semangat kerjasama tim agar melakukan latihan dengan maksimal dan membuka harapan ataupun keluhan atlet agar dapat mengetahui permasalahan yang disampaikan dari setiap individu atlet.
6. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai latihan kekuatan menggunakan metode atau sistem yang lain dalam latihan beban (*weight training*), sesuai yang peneliti sudah coba ketahui pengaruhnya terhadap peningkatan *power* tungkai.