

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut, yaitu :

1. Latihan *leg extention* dengan menerapkan metode *The pyramide System* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai.
2. Latihan *leg extention* dengan menerapkan metode *Set System* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai.
3. Latihan *leg extention* dengan menerapkan metode *The pyramide System* memberikan pengaruh yang lebih baik dari latihan *leg extention* dengan menerapkan metode *Set System* terhadap peningkatan power tungkai. Dalam metode ini otot yang dilatih dapat beradaptasi dengan baik. Karena pada metode ini atlet mengangkat beban dari intensitas yang lebih rendah dengan ulangan banyak kemudian secara berangsur menuju ke intensitas yang lebih tinggi dengan ulangan sedikit.

B. Saran

1. Bagi Pelatih dan Pengurus Tim Futsal Cikarang FC

- Disarankan untuk pelatih dan Pengurus Tim Futsal Cikarang FC dalam latihan harus sudah dikonsepsi dari awal untuk apa tujuan yang akan dicapai dan model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dipakai, bersifat khusus dan tidak boleh disamakan antara satu orang dengan yang lainnya.
- Disarankan untuk pelatih futsal Cikarang FC dapat menggunakan latihan *leg extention* dan metode *The pyramide System* yang terprogram sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan

unsur-unsur kebugaran jasmani khususnya untuk meningkatkan power tungkai pemain futsal Cikarang FC

2. Bagi Pemain Futsal Cikarang FC :

- Disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaan, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahat. Kombinasi latihan, pengaturan makan, dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.
- Disarankan latihan sebaiknya dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan takaran dan dosis yang tepat. Sehingga minimal mempunyai fungsi mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun dan malah bisa untuk meningkatkan tingkat kebugaran secara optimal.
- Tahapan latihan merupakan rangkaian dari proses dalam satu sesi latihan dan harus urut mulai dari pemanasan (*warming up*), latihan inti dan pendinginan (*coling down*). Jangan lakukan latihan inti sebelum pemanasan, karena fungsi pemanasan sangat penting dalam hal mempersiapkan hormone-hormon dan anggota tubuh untuk latihan.