

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari latihan legpress dengan metode set sistem dan latihan legpress dengan metode piramid sistem terhadap akselerasi balap sepeda gunung seperti yang sudah dijelaskan pada Bab III dan IV, maka penulis akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan legpress dengan menggunakan metode set sistem memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan akselerasi cabang olahraga balap sepeda gunung nomor cross country.
2. Latihan legpress dengan menggunakan metode piramid sistem memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan akselerasi cabang olahraga balap sepeda gunung nomor cross country.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan Legpress dengan metode set sistem dan metode piramid sistem terhadap akselerasi cabang olahraga balap sepeda gunung nomor cross country. Berdasarkan hasil dari penelitian latihan legpres dengan metode set sistem memiliki pengaruh yang lebih signifikan untuk meningkatkan akselerasi balap sepeda gunung nomor XC.

## **B. Saran-saran**

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba latihan legpress dengan metode set sistem karena memberikan peningkatan hasil yang positif dan efektif.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal- hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet balap sepeda gunung.
3. Bagi Peneliti selanjutnya, berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.