

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Bentuk latihan menggunakan *hurdles* dengan dua tungkai berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
2. Bentuk latihan menggunakan *hurdles* dengan satu tungkai berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan menggunakan *hurdles* dengan dua tungkai dan satu tungkai terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

Hal ini dapat dilihat dari hasil bentuk latihan menggunakan *hurdles* yang dilakukan dengan dua tungkai dan satu tungkai pada tabel 4.1 dan 4.2 halaman 41 dan 42. Diperoleh rata-rata peningkatan yang tidak terlalu jauh antar kelompok A dan kelompok B.

B. Saran

Saran yang penulis berikan kepada para pelatih, dan bagi peneliti selanjutnya berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data sebagai berikut:

1. Bentuk latihan menggunakan *hurdles* bisa digunakan dalam peningkatan *power* otot tungkai. Latihan ini juga bisa sebagai salah satu variasi latihan sertadapat lebih divariasikan lajoleh pelatih sehingga menjadi variasi baru bagi atlet futsal.
2. Sebelum nyate telah memberikan latihan kekuatan (*strength*) terlebih dahulu salah satunya melalui latihan beban, baik beban eksternal maupun internal. Dikarenakan latihan kekuatan merupakan landasan untuk latihan *power*, program latihan beban harus dirancang untuk mendukung pengembangan *power explosive*.
3. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai bentuk latihan menggunakan *hurdles*. Dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki.