

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dibuat berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tentang penerapan latihan hipoksik dengan menggunakan metode aktivasi neural pada bentuk latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : “Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan hipoksik dengan menggunakan metode aktivasi neural pada bentuk latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai dari pada tanpa menerapkan latihan hipoksik.”

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan maka saran-saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih, atlet, maupun pembina olahraga lainnya dalam pembuatan program latihan khususnya latihan power otot tungkai dapat menerapkan latihan hipoksik dengan menggunakan aktivasi neural karena metode tersebut memberikan pengaruh yang lebih efektif dalam peningkatan power otot tungkai.
2. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel dominan laki-laki, diharapkan kedepannya dilakukan penelitian yang menggunakan gender perempuan, sehingga hasil penelitian bias dibandingkan antara hasil program latihan laki-laki dan perempuan, khususnya latihan untuk meningkatkan power tungkai, dan latihan power otot lainnya pada umumnya.
3. Diharapkan kedepannya dilakukan penelitian dengan metode latihan yang lain, sehingga hasil penelitian dapat dilakukan sebagai alternative atau variasi agar meminimalisir kejenuhan dalam menjalankan program latihan.
4. Prestasi yang optimal bukan hanya bias dicapai dengan latihan yang keras, akan tetapi yang tidak kalah penting adalah kualitas program latihan yang dijalannya.

5. Dan untuk terakhir dilakukan penelitian tentang program-program baru sehingga dapat menunjang prestasi para atlet lebih maju dan berprestasi semaksimal mungkin.

Demikian kesimpulan dan sumbang saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat yang besar bagi pengembangan cabang olahraga prestasi, Pembina olahraga, atlet, dan semua insane olahraga.

