

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Pengaruh latihan *Leg Press* dan *Back Squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dalam cabang olahraga dayung rowing adalah sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Leg press* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada atlet *rowing* pelatcab Kota Bandung.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Back Squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada atlet *rowing* pelatcab Kota Bandung.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari kedua metode latihan *Leg Press* dan latihan *Back Squat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai.

B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Dalam pencapaian prestasi dalam cabang olahraga dayung, terlebih dahulu harus mengenal karakteristik cabang olahraga dayung itu sendiri. Dan hal terpenting yang harus diperhatikan adalah komponen kondisi fisik dan metode-metode latihan yang akan diberikan kepada atlet harus disesuaikan dengan kondisi atlet, dan norma-norma pembebanan latihan serta tahapan latihan, karena begitu pentingnya pendekatan yang bersifat ilmiah di dalam setiap pemberian pembebanan latihan terhadap masing – masing atlet yang akan diberikan program latihan.
2. Bagi para pembina dan pelatih dayung agar menerapkan kedua metode latihan *leg press* dan *back squat* guna untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai secara maksimal.
3. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
4. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki

banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga,waktu serta materi yang sudah di keluarkan oleh penulis.