

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *crossfitt* terhadap peningkatan power tungkai pada atlet balap sepeda Kabupaten Cirebon.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap peningkatan power tungkai pada atlet balap sepeda Kabupaten Cirebon.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *crossfitt* dan latihan *plyometric* terhadap peningkatan power tungkai pada atlet balap sepeda Kabupaten Cirebon.

5.2 Saran

Saran yang penulis berikan berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data adalah:

1. Bagi pelatih tingkat dasar atau pemula, latihan untuk meningkatkan power menggunakan latihan *crossfitt* dan latihan *plyometric* sebaiknya sudah mulai digunakan pada tim atlet balap sepeda Kabupaten Cirebon dalam mengukur kondisi fisik, khususnya peningkatan *power* tungkai.
2. Bagi pelatih tingkat profesional atau yang menangani klub cabang olahraga, sebaiknya lakukan kontrol terhadap perkembangan aspek kondisi fisik tiap individu atlet seperti daya tahan, kecepatan, fleksibilitas dan kekuatan khususnya dalam peningkatan *power* tungkai yang akan berdampak pada keberhasilan pencapaian sebuah prestasi.
3. Untuk penelitian selanjutnya, latihan *crossfit* merupakan metode latihan kontemporer dalam olahraga untuk menghilangkan kejenuhan dengan latihan yang bentuknya konvensional dan menggunakan beban sehingga metode *crossfit* sangat cocok digunakan untuk meningkatkan semangat atlet untuk berlatih metode ataupun bentuk latihan disarankan menyesuaikan kecabangan yang akan dilatih kepada atlet, begitu pula dengan mengatur beban yang digunakan, repetisinya, setnya dan variasi-variasi bentuk latihan *crossfit* lainnya yang berhubungan dengan peningkatan

- power tungkai, sehingga komponen biomotor yang ingin ditingkatkan mendapatkan hasil yang maksimal.
4. Untuk peneliti selanjutnya, dalam proses pembinaan atlet balap sepeda terutama untuk meningkatkan power tungkai, maka sebaiknya diberikan latihan-latihan fisik secara sistematis dan berulang-ulang dari segi mengatur setiap repetisinya dan setnya sesuai dengan prinsip-prinsip latihan salah satunya menggunakan latihan *plyometric*.
 5. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai latihan meningkatkan *power*, sesuai yang peneliti sudah coba ketahui pengaruhnya terhadap peningkatan *power* tungkai.