

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh latihan beban (*weight training*) terhadap peningkatan massa otot lengan.
2. Terdapat pengaruh latihan beban (*weight training*) terhadap peningkatan massa otot tungkai.

5.2 Saran

Saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini kepada pelatih:

1. Sebelum melakukan latihan beban (*weight training*) sebaiknya lakukan pemanasan dengan baik dan benar karena pada latihan ini mempunyai resiko cedera yang cukup besar.
2. Latihan beban (*weight training*) dapat diberikan mulai dari anak pada masa pubertas namun dengan pengawasan yang baik dari pelatih dan dengan intensitas beban ringan, karena pada masa ini masih dalam pertumbuhan sehingga dikhawatirkan jika menggunakan beban terlalu berat akan mengganggu dalam pertumbuhannya.
3. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai metode latihan beban (*weight training*) yang dapat memberikan pengaruh yang lebih baik dalam peranakan mendukung performa atlet terutama untuk *power*. Tidak hanya polo air saja tetapi untuk cabang-cabang yang lain juga, sehingga diharapkan dunia olahraga Jawa Barat khususnya lebih maju.
4. FPOK selaku lembaga pendidikan keolahragaan dengan tenaga pengajar yang baik dan KONI Jawa Barat dapat bekerja sama sehingga dapat lebih intens dalam memberikan penataran-penataran khususnya latihan beban (*weight training*).