

BAB V

SIMPULAN, SARAN-SARAN, DAN IMPLIKASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, maka simpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan dengan Leg Press Machine dan latihan dengan Half Squat Jump Berbeban memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kekuatan dan power tungkai.
2. Melalui uji perbandingan (uji t), latihan Leg Press Machine dan latihan Half Squat berbeban tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan baik untuk meningkatkan perkembangan kekuatan tungkai maupun power tungkai.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian, telah teruji bahwa latihan Leg Press Machine dan latihan Half Squat Jump Berbeban memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kekuatan dan power tungkai. Tetapi bila keduanya dibandingkan, ternyata keduanya menunjukkan efektivitas yang serupa dalam meningkatkan baik kekuatan maupun power tungkai. Berkaitan dengan hal tersebut diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Apabila pelatih ingin meningkatkan kekuatan dan power tungkai atlet asuhannya, kegiatan itu dapat dilakukannya dengan memakai latihan Leg Press Machine atau Half Squat Jump Berbeban.

2. Untuk lebih mengoptimalkan prestasi atlet D.I Aceh, hendaknya Dispora menyarankan KONI Tingkat I D.I Aceh segera melengkapi sarana prasarana latihan, khususnya untuk latihan beban.
3. Peningkatan power otot tungkai sangat ditentukan oleh kekuatan otot, sehingga pengukuran dan penentuan sistem kekuatan otot para atlet perlu dilakukan sebelum program latihan peningkatan power.
4. Bila kekuatan otot sudah dimiliki, maka untuk menghasilkan power otot harus dilatih dengan gerakan-gerakan cepat yang menuntut kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Sedangkan bila diketahui kekuatan otot masih lemah maka sebaiknya diberikan terlebih dahulu latihan pembentukan kekuatan otot kemudian diberikan latihan peningkatan power otot.

Disamping itu, hasil penelitian ini dapat pula dihubungkan dengan prestasi atau keterampilan suatu cabang olahraga, antara lain: prestasi lompat jauh; prestasi lompat tinggi, kemampuan menendang penalti dalam sepak bola, dan kemampuan smash dalam sepak takraw. Faktor-faktor tersebut merupakan variabel penelitian yang cukup menarik untuk diteliti lebih mendalam, terutama yang berkaitan dengan kondisi fisik kekuatan dan power tungkai.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Salah satu tugas penting yang harus dilakukan oleh seorang pelatih adalah merencanakan program latihan kondisi fisik atlet asuhannya. Program latihan tersebut harus sesuai dengan tuntutan yang dibutuhkan oleh nomor atau cabang olahraganya.

Secara khusus pada suatu nomor atau cabang olahraga terdapat beberapa komponen fisiknya sangat dibutuhkan untuk meningkatkan prestasi. Dapat dicontohkan, pada nomor lompat jauh atau lompat tinggi dalam olahraga atletik sangat dibutuhkan kekuatan dan power tungkai yang bermanfaat untuk meraih prestasi yang tinggi.

Berkaitan dengan hal tersebut dan sesuai dengan hasil penelitian ini, maka metode latihan yang dapat dipertimbangkan sebagai media untuk meningkatkan kekuatan dan power tungkai adalah Leg Press Machine dan Half Squat Jump Berbeban.

Dengan demikian, latihan dengan Leg Press Machine dan Half Squat Jump Berbeban merupakan latihan alternatif untuk meningkatkan kekuatan dan power tungkai. Implikasi penting dari penelitian ini bagi yang berminat untuk diterapkan kepada atlet asuhannya adalah sebagai berikut :

1. Tentukan tujuan umum yang ingin dicapai disesuaikan dengan mikro siklus (mingguan) dan periode latihan.
2. Tentukan tujuan khusus sesuai dengan kemampuan biomotorik yang ingin dikembangkan
3. Buatlah jadwal latihan yang akan disesuaikan dengan kebutuhan yang diinginkan.
4. Masukkan prinsip-prinsip latihan kekuatan, dan program latihan peningkatan kekuatan otot yang paling efektif adalah program latihan dengan memakai beban atau "Weight Training Program".