

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, mengenai perbandingan latihan *front squat* dan *leg press* terhadap peningkatan power tungkai dan prestasi angkat besi kabupaten Purwakarta, maka dapat menjadi kesimpulan bahwa:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh dari latihan *front squat* dengan metode piramid terhadap peningkatan hasil *power* tungkai dan prestasi angkat besi kabupaten Purwakarta.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh dari latihan *leg press* dengan metode piramid terhadap peningkatan hasil *power* tungkai dan prestasi angkat besi kabupaten Purwakarta.
- 5.1.3 Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang lebih signifikan antara latihan *front squat* dan *leg press* dengan metode piramid terhadap peningkatan hasil *power* tungkai dan prestasi angkat besi kabupaten Purwakarta.

1.2 Implikasi

Berdasarkan pada kesimpulan, penulis memiliki implikasi bahwa dengan diketahui hasil penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih angkat besi untuk dapat meningkatkan para atletnya untuk bisa memiliki *power* tungkai dan prestasi yang lebih baik lagi.

1.3 Saran

Merujuk pada hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

- 5.3.1 Bagi para pelatih angkat besi kabupaten Purwakarta semoga dapat bermanfaat menjadi acuan pada latihan *front squat* dan *leg press* dengan metode piramid terhadap peningkatan hasil *power* tungkai dan prestasi angkat besi kabupaten Purwakarta, karena pada dasarnya

cabang olahraga angkat besi tidak hanya menggunakan kekuatan maksimal namun memerlukan salah satunya penunjang *power* tungkai yang baik sehingga dapat memaksimalkan prestasi yang lebih baik.

5.3.2 Bagi para atlet dapat terpacu lebih mengoptimalkan lagi berlatih, dengan melakukan penunjang latihan angkat besi sehingga prestasi dapat lebih baik tercapai, sesuai yang di targetkan di PORPROV Jabararat 2022.

5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian ini dengan wawasan dan cakupan teori yang luas, karena penulis menyadari masih merasa memiliki adanya kekurangan dalam penelitian ini, karena keterbatasan materi dan tenaga, saran sebaiknya mengadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.

5.3.4 Bagi pembaca umumnya agar bisa mengambil keutamaan dan manfaat dari penelitian yang berkaitan dengan yang penulis lakukan.

