

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dari penelitian pengaruh latihan *leg press* dengan menggunakan metode *pyramid set* dan *drop set* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *leg press* menggunakan metode *pyramid set* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet blind judo
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *leg press* menggunakan metode *drop set* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet blind judo
3. Tidak terdapat perbedaan latihan *leg press* menggunakan metode *drop set* dengan latihan *leg press* menggunakan metode *pyramid set* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet blind judo

5.2 Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk pembina atau pelatih olahraga khususnya untuk olahraga judo, peneliti menyarankan pembaca agar menerapkan prinsip-prinsip dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan bentuk latihan-latihan yang lebih efektif dan efisien dalam segi pelaksanaan maupun pemahaman tujuan dari latihan itu tersebut, sehingga atlet tau tujuan dari latihan tersebut.
2. Untuk pelatih khususnya untuk olahraga judo, agar dalam usaha peningkatan pada kekuatan otot tungkai dapat diperhatikan lagi bentuk latihannya sesuai dengan kebutuhannya agar dapat peningkatan yang lebih baik.
3. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek fisik, peneliti menganjurkan untuk melakukan

penelitian yang berkenaan dengan hal-hal teknik lainnya yang memengaruhi prestasi atlet judo.

Berdasarkan dengan penelitian yang peneliti lakukan, sebaiknya dilakukan penelitian yang lebih lanjut lagi dan lebih mendalam.