

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah bahwa : Peningkatan yang terjadi pada kemampuan *speed* hasil penerapan pelatihan *complex training* tidak memberikan dampak yang signifikan. Meskipun menunjukkan perbedaan hasil yang lebih besar pada nilai rata-rata kemampuan kecepatan dari 3.60 detik menjadi 3.59, yang berarti 0.01 detik lebih besar.

B. Saran

Bagi para pelatih, pengajar, pembina olahraga dan rekan-rekan seprofesi serta pihak-pihak yang berkepentingan, pelatihan *complex Training* ini dapat dijadikan alat ukur untuk meningkatkan kemampuan kecepatan para atlet dan diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dan panduan untuk penelitian selanjutnya.

Karena pelatihan *complex training* ini adalah pelatihan yang bersifat resisten maka pelatihan ini disesuaikan dengan preodisasi kekuatan (*strength Periodisation*). Masa penerapan pelatihan *complex training* menyesuaikan pada tingkat kemampuan atlet sehingga bebannya dapat disesuaikan. Pelatihan *complex training* cocok diberikan jika sudah melewati fase adaptasi anatomis dan hipertropi otot.

Diharapkan setiap pelatih mampu merancang program latihan *complex training* yang bervariasi karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah sesuai dengan kebutuhan komponen fisik masing-masing yang diperlukan.

Penerapan latihan secara adekuat dengan memperhatikan metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip, dan norma-norma latihan dengan tepat merupakan kunci penting untuk mendapatkan overkompensasi (Efek Latihan).

Guna menghasilkan pengembangan keilmuan dalam kepelatihan yang lebih efektif dan efisien maka dalam penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian lain atau penerapan pada cabang olahraga yang lebih spesifik dominan kemampuan fisik, seperti cabang olahraga yang dominan kekuatan (*sport strength*) atau dominan daya tahan (*sport endurance*).