

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa : penerapan pelatihan *complex training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian pelatihan *complex training* pada kemampuan kelincahan maka disarankan kepada para pelatih untuk ikut menyertakan atau memberikan pelatihan *complex training* dalam program latihannya, secara spesifik kepada gerakan-gerakan latihan kelincahan atau program latihan kelincahan dengan bertahap, sistematis sesuai dengan kebutuhan periodisasi dan tuntutan tujuan latihan. Sesuai dengan teori bahwa jika ingin meningkatkan kemampuan kelincahan yang eksklusif harus melalui pelatihan yang spesifik dan ditujukan pada kekuatan maksimal melalui koordinasi intramuscular kelompok otot (neural activation) agar dapat menghasilkan daya yang lebih eksplosif

Efektifitas penerapan pola latihan *complex training* terbukti signifikan, oleh karena itu diharapkan dapat diterapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan tahapan yang tepat.

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 kecepatan (sport speed) atau dominan daya tahan (sport endurance).

