

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode *Set System* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai.
2. Metode *Super Set System* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai.
3. Metode *Set System* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode *Super Set System* terhadap peningkatan power tungkai.

5.2 Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan sesuai dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Disarankan untuk menggunakan metode latihan *Set System* apabila dibandingkan dengan metode *Super Set System* dalam upaya meningkatkan power tungkai. hal tersebut dikarenakan metode *Set System* memberikan waktu istirahat yang cukup untuk otot beristirahat, dengan demikian kualitas gerakan selama latihan dapat terjaga dengan

baik. Selain itu, waktu istirahat yang tersedia dapat digunakan untuk meregangkan otot-otot yang dilatih sehingga elastisitas otot dapat terjaga dengan baik pula.

2. Disarankan untuk menggunakan metode *Super Set System* sebagai variasi latihan agar latihan tidak jenuh, dengan catatan adanya pemberian waktu istirahat yang cukup pada setiap set bentuk latihannya.
3. Apabila akan melatih power hendaknya pelatih mengetahui terlebih dahulu kekuatan maksimal yang dimiliki atlet apakah sudah mencukupi atau belum.
4. Sebelum meningkatkan komponen power hendaknya atlet melalui tahapan *Hypertropi* dan *Neural Activaton* untuk meningkatkan kekuatan maksimal otot terlebih dahulu.
5. Disarankan pada pelaksanaan latihan beban sangat penting dilakukannya pengawasan oleh pelatih atau ahli, agar tidak terjadi kesalahan pada gerakan bahkan cedera pada atlet yang bersangkutan.
6. Perlu dilakukannya penelitian yang lebih lanjut mengenai metode latihan dalam meningkatkan power, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat bagi pengembangan olahraga.