

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menemukan bahwa :

1. Penerapan *Complex Training* memberikan dampak yang tidak signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Anaerobic alaktik speed*.
2. Penerapan *Complex Training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Anaerobic alaktik Agility*.
3. Penerapan *Complex Training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Anaerobic alaktik Power*.
4. Penerapan *Complex Training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Anaerobic alaktik Maximum Strenght*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan pelatihan *Complex Training* dapat diterapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan tahapan yang tepat pada kemampuan fisik yang dibutuhkan.

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. 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).

Selanjutnya kepada peneliti yang akan meneliti selanjutnya agar dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengambil populasi dan sampel yang lebih banyak dan luas agar diperoleh hasil penelitian yang ruang lingkupnya lebih luas pula. Dan kepada lembaga-lembaga perguruan tinggi yang didalamnya bersangkutan dengan pendidikan olahraga diharapkan dapat mencoba menggunakan penerapan pelatihan complex training sesuai dengan kebutuhan dan aplikasi di lapangan.

