

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir *single leg press*, penerapan program latihan menggunakan metode piramida dan metode *multiple set* memiliki hasil sebagai berikut :

1. Metode latihan piramida kepada tim putera hoki Universitas Negeri Jakarta, meningkatkan kekuatan maksimal otot tungkai kanan dan kiri.
2. Metode latihan *multiple set* kepada tim putera hoki Universitas Negeri Jakarta, meningkatkan kekuatan maksimal otot tungkai kanan dan kiri.
3. Metode latihan piramida lebih efektif dengan metode latihan *multiple set* pada peningkatan kekuatan maksimal otot tungkai tim putera hoki Universitas Negeri Jakarta hanya saja perbedaan hasil peningkatan kekuatan otot tungkai pada kedua metode tidak signifikan.

B. Saran

Beberapa saran yang bisa diberikan oleh peneliti berdasarkan proses dan hasil penelitian, yaitu :

1. Bagi komunitas hoki Univeritas Negeri Jakarta, jika akan melakukan progran latihan beban untuk meningkatkan kekuatan maksimal otot tungkai, dapat menggunakan metode latihan *multiple set* atau metode latihan piramida.
2. Bagi peneliti untuk penerapan metode piramida, sebaiknya lebih diperhatikan intensitas pembebanan saat penyusunan program latihan.
3. Untuk penelitian selanjutnya jika serupa dengan penelitian ini, sebelum memulai penelitian sebaiknya memperhatikan alat yang akan digunakan baik jumlah alat dan kondisi alat tersebut.
4. Bagi atlet disarankan untuk melatih kekuatan ototnya sehingga dapat meraih prestasi pada level yang lebih tinggi.
5. Bagi atlet disarankan menambah informasi dan pengetahuan tentang latihan beban, agar sesi latihan mendapat hasil maksimal.
6. Bagi atlet sebelum melalukan latihan beban harus mempersiapkan diri sebaik mungkin termasuk pemanasan seluruh tubuh sebelum latihan.

7. Bagi atlet disarankan pada saat menjalani latihan beban harus memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi.
8. Bagi pelatih agar menyampaikan penjelasan tentang teknik melakukan gerakan yang benar, sebelum sesi latihan beban dimulai.
9. Bagi atlet agar memiliki komitmen untuk menjalankan program latihan beban sampai program berakhir.
10. Bagi atlet agar memperhatikan waktu istirahat agar terjadi pemulihan yang baik setelah melakukan latihan beban.