

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa latihan squat dengan irama cepat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter. Rata-rata skor pada kelompok latihan squat irama cepat meningkat dari 29,64 menjadi 39,18, sementara nilai maksimum meningkat dari 38 menjadi 50 dan nilai minimum dari 20 menjadi 29.

Latihan squat dengan irama sedang juga menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap peningkatan power otot tungkai, walaupun tidak sebesar kelompok latihan dengan irama cepat. Rata-rata skor pre-test meningkat dari 29,64 menjadi 33,00, dengan nilai maksimum naik dari 37 menjadi 40 dan nilai minimum dari 20 menjadi 24.

Ketika dilakukan perbandingan antara kedua metode latihan tersebut, diperoleh hasil bahwa squat irama cepat lebih unggul dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dibandingkan squat irama sedang. Selisih rata-rata skor post-test antara kedua kelompok mencapai 6,18 poin.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan dalam penelitian ini, penulis memberikan saran yang bersifat konstruktif dan aplikatif, baik untuk pihak pelatih, atlet, maupun peneliti selanjutnya. Saran ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan program latihan fisik yang lebih efektif, serta

menjadi bahan pertimbangan dalam merancang strategi peningkatan performa atlet, khususnya dalam aspek kekuatan dan power otot tungkai.

Pertama, bagi para pelatih, atlet dan instruktur olahraga bela diri, khususnya cabang wushu sanda, disarankan untuk memasukkan latihan squat irama cepat sebagai bagian dari program rutin pengembangan kekuatan otot tungkai.

Selanjutnya, bagi pelatih yang membina atlet pemula atau atlet yang sedang dalam tahap pemulihan cedera, latihan squat irama sedang tetap dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan awal. Meskipun peningkatannya tidak setajam metode squat cepat, latihan ini tetap memberikan dampak positif yang signifikan terhadap power otot tungkai.

Dari sisi akademik, saran juga ditujukan kepada peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan kajian dalam bidang ini. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, baik dari segi usia, jenis kelamin, maupun tingkat pengalaman atlet. Selain itu, variabel lain seperti daya tahan otot, koordinasi, kecepatan reaksi, atau performa teknik dalam pertandingan juga bisa diteliti lebih lanjut untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai pengaruh latihan squat terhadap performa olahraga.