

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Penelitian pertama menunjukkan bahwa latihan *Heavy Bag Thrust* dan *Battle Rope Exercise* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan power otot lengan atlet tolak peluru putri Klub Dumpang Atletik tahun 2025. Hasil uji *paired sample test* menunjukkan perbedaan nyata antara nilai *pretest* dan *posttest*, yang membuktikan adanya peningkatan kemampuan eksplosif otot setelah program latihan. Kedua bentuk latihan memiliki karakteristik eksplosif yang relevan dengan gerakan tolak peluru, di mana *Heavy Bag Thrust* menguatkan dorongan bahu dan lengan, sementara *Battle Rope Exercise* melatih kecepatan kontraksi dan daya tahan otot bagian atas. Faktor motivasi dan mood juga turut mendukung efektivitas latihan melalui peningkatan konsistensi dan kualitas teknik atlet.

Secara fisiologis, penerapan prinsip intensitas dan variasi latihan terbukti penting dalam menstimulasi serabut otot tipe cepat (*fast-twitch fibers*) yang berperan dalam gerakan eksplosif. Variasi latihan mencegah kejenuhan dan menjaga kesiapan psikologis atlet, sehingga adaptasi otot terjadi secara optimal. Namun, keterbatasan penelitian berupa jumlah sampel yang sedikit, durasi latihan singkat, serta faktor eksternal seperti nutrisi dan istirahat yang tidak sepenuhnya terkontrol menjadi catatan penting untuk penelitian lanjutan dengan rancangan yang lebih luas dan terukur.

Pembahasan kedua menegaskan bahwa *Heavy Bag Thrust* dan *Battle Rope Exercise* juga berpengaruh signifikan terhadap hasil tolak peluru. Peningkatan jarak tolakan disebabkan oleh peningkatan kekuatan, koordinasi, dan stabilitas tubuh bagian atas. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*, menandakan efektivitas kedua latihan tersebut dalam mendukung performa teknik tolakan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Novitasari (2019) dan Saputra (2021), yang membuktikan efektivitas latihan eksplosif-dinamis terhadap peningkatan performa lemparan pada cabang olahraga atletik.

Secara keseluruhan, kedua penelitian menegaskan bahwa keberhasilan peningkatan power dan hasil tolak peluru tidak hanya ditentukan oleh aspek fisiologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis serta penerapan prinsip latihan seperti intensitas dan variasi. Meskipun terdapat keterbatasan dalam durasi dan pengendalian faktor eksternal, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dalam merancang program latihan yang komprehensif, bervariasi, dan terukur. Dengan perencanaan yang tepat, kombinasi *Heavy Bag Thrust* dan *Battle Rope Exercise* dapat direkomendasikan sebagai metode latihan efektif untuk mengoptimalkan performa atlet tolak peluru putri secara menyeluruh.

5.2 Saran

Peneliti memberikan saran kepada pelatih dan atlet sesuai dengan hasil penelitian. Berikut saran dari peneliti:

1. Pelatih

Pelatih disarankan untuk memanfaatkan *Heavy Bag Thrust* dan *Battle*

Rope Exercise sebagai bagian dari program latihan rutin, dengan memperhatikan prinsip intensitas, variasi, serta periodisasi latihan agar peningkatan hasil tolak peluru dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

2. Atlet

Atlet diharapkan menjaga konsistensi dalam menjalani program latihan yang telah diberikan, serta memperhatikan aspek psikologis seperti motivasi dan mood agar hasil dari latihan dapat tercapai secara maksimal dan mendukung peningkatan prestasi di kompetisi.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya sebaiknya menambahkan variabel lain, seperti kekuatan otot tungkai atau teknik tolak peluru, serta menggunakan desain penelitian yang lebih kompleks (misalnya eksperimen dengan kelompok kontrol) untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas latihan ini.