BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat peningkatan *power* otot tungkai dengan latihan *barbell squat* dan *Maximum Exercise* pada pemain bola voli pemula Irtuha *Club* Jangga Baru.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan ialah:

1. Latihan latihan *barbell squat* dan *Maximum Exercise* memiliki pengaruh yang lebih baik dalam meningkatkan *power* otot tungkai, sehingga pe pelatih dan pembina olahraga sebaiknya memilih latihan *barbell squat* dan *Maximum Exercise* dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai atletnya.
2. Penerapan latihan *barbell squat* dan *Maximum Exercise* dan latihan berbeban perlu memperhatikan faktor kekuatan otot tungkai serta prasarana dan sarana yang tersedia dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai, atlet yang memiliki kekuatan otot tungkai tinggi akan lebih tepat dan efektif, jika dilatih dengan latihan *barbell squat* dan *Maximum Exercise*.
4. Program latihan berbeban akan lebih tepat jika diberikan kepada atlet yang memiliki kekuatan otot tungkai rendah,

5. kemudian dilanjutkan dengan program latihan *barbell squat* dan *Maximum Exercise* dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai.
6. Pelatih dan pembina olahraga disarankan merancang program latihan yang tepat dan terencana sesuai cabang olahraga masing-masing, mengingat kebutuhan *Power* setiap cabang