

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang penulis lakukan terhadap atlet Olahraga Tradisional Unisma Bekasi, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat pengaruh Latihan *Lunges* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada atlet Olahraga Tradisional Unisma Bekasi dengan memperoleh t-hitung sebesar $5.823 > t\text{-tabel}$ sebesar 2.132 pada α 5% atau $(\alpha) = 0,05$.
- b. Terdapat pengaruh Latihan *Calf Raise* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada atlet Olahraga Tradisional Unisma Bekasi dengan memperoleh t-hitung sebesar $4.950 > t\text{-tabel}$ sebesar 2.132 pada α 5% atau $(\alpha) = 0,05$.
- c. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan *Lunges* dengan *Calf Raise* terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Olahraga Tradisional Unisma Bekasi, dengan nilai t-hitung Latihan *Lunges* lebih besar dibandingkan nilai Latihan *Calf Raise*. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *Lunges* dan *Calf Raise* terhadap kekuatan otot tungkai. Dikarenakan t-hitung sebesar -0.316 lebih kecil dari nilai t-tabel pada taraf nyata $(\alpha) = 0.05$. data dianalisis dengan latihan *Lunges* dengan nilai t-hitung sebesar 5.823 sedangkan nilai latihan *Calf Raise* sebesar 4.950 , maka dapat

disimpulkan bahwa latihan Lunges lebih baik di bandingkan latihan Calf Raise.

B. Saran – saran

Sehubung dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran-saran sebagai berikut :

1. UntukPelatih Olahraga Tradisional Universitas Islam “45” Bekasi dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih Kekuatan Otot Tungkai untuk atlet Olahraga Tradisional Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Untuk para atlet tingkatkan Kembali kemampuan Teknik dan taktik agar Olahraga Tradisional Universitas Islam “45” Bekasi terusber kembang maju.
3. Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang serupa dengan menggunakan metode lainnya.