

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijabarkan dapat diambil simpulan sebagai berikut:

- 1) Latihan anaerobik selama 12 minggu dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada anak usia 10-14 tahun.
- 2) Terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai yang signifikan setelah dilakukan latihan anaerobik selama 6 minggu dan 12 minggu.
- 3) Terdapat perbedaan daya ledak otot tungkai yang signifikan antara kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol.

7.2 Saran

- 1) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis-jenis latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pada kelompok umur lain.
- 2) Latihan anaerobik berupa *sprint training* dapat ditambahkan dalam program latihan demi peningkatan daya ledak otot tungkai atlet.
- 3) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memberikan dosis dan frekuensi latihan *sprint training* yang sesuai.