

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Latihan fisik HS irama cepat berbeban 50% beban maksimum memberikan peningkatan paling besar untuk respons pola kekuatan, daya ledak dan hipertrofi otot tungkai.
2. Latihan fisik HS irama lambat berbeban 50% beban maksimum kurang dapat memberikan respons pola peningkatan kekuatan, daya ledak dan hipertrofi pada otot tungkai dibandingkan dengan latihan fisik HS irama cepat berbeban 50%, 30% dan latihan fisik HS irama lambat berbeban 30% beban maksimum.
3. Latihan fisik HS irama cepat berbeban 30% beban maksimum dapat memberikan respons pola peningkatan kekuatan, daya ledak, dan hipertrofi pada otot tungkai, namun masih lebih rendah dibandingkan dengan latihan fisik HS irama cepat berbeban 50% beban maksimum.

4. Latihan fisik HS irama lambat 30% beban maksimum dapat memberikan respons pola peningkatan predominan hipertrofi daripada kekuatan dan daya ledak pada otot tungkai.

## 7.2 Saran

1. Atas dasar temuan tersebut diatas, maka diharapkan adanya kajian lanjutan yaitu: untuk mendapatkan jenis hipertrofi terhadap kinerja otot skelet, serta untuk menambah pengukuran kekuatan secara dinamik dari kinerja otot skelet.
2. Atas dasar temuan dalam penelitian ini diharapkan adanya penelitian terapan pada pembinaan cabang olahraga yang berdasar kelas berat badan, mengingat sampai saat ini kelebihan berat badan saat atlet mau bertanding masih merupakan masalah.



# DAFTAR PUSTAKA