

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai analisis power otot tungkai atlet powerlifting Kota Madiun Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa power otot tungkai atlet powerlifting Kota Madiun memiliki kemampuan yang bervariasi. Hasil pengukuran menggunakan Vertical Jump Test menunjukkan bahwa nilai vertical jump memiliki rata-rata sebesar 51,20 cm, standar deviasi sebesar 18,122, nilai minimum sebesar 7 cm, dan nilai maksimum sebesar 61 cm. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan kemampuan eksplosif otot tungkai antar atlet yang menjadi sampel penelitian. Setelah dilakukan konversi berdasarkan massa tubuh, gravitasi, jarak lompatan, dan waktu pelaksanaan, diperoleh nilai power otot tungkai dengan rata-rata sebesar 591,25 Joule, standar deviasi sebesar 233,298 Joule, nilai minimum sebesar 77,30 Joule, dan nilai maksimum sebesar 777,36 Joule. Atlet dengan hasil power tertinggi adalah DS sebesar 777,36 Joule, sedangkan hasil terendah diperoleh atlet CA sebesar 77,30 Joule. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat power otot tungkai atlet powerlifting Kota Madiun Tahun 2026 menunjukkan variasi kemampuan yang cukup besar. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data evaluasi kondisi fisik atlet dan sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih spesifik dan individual untuk meningkatkan kemampuan eksplosif otot tungkai serta mendukung performa atlet dalam olahraga powerlifting.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Atlet

Atlet powerlifting Kota Madiun diharapkan dapat meningkatkan kemampuan power otot tungkai melalui latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan berkelanjutan. Atlet dengan hasil power yang masih rendah perlu mendapatkan perhatian lebih dalam pengembangan kekuatan dan daya ledak otot tungkai.

2. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu bahan evaluasi kondisi fisik atlet. Perbedaan hasil power antar atlet menunjukkan bahwa program latihan sebaiknya tidak diberikan secara sama rata, tetapi disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing atlet. Program latihan dapat diarahkan pada pengembangan kekuatan, kecepatan, dan daya ledak otot tungkai dengan tetap memperhatikan prinsip individual, progresivitas, spesifikasi, dan variasi latihan.

3. Bagi Organisasi atau Pembina Powerlifting Kota Madiun

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam melakukan pemantauan kondisi fisik atlet secara berkala. Pengukuran kondisi fisik secara rutin dapat membantu mengetahui

perkembangan kemampuan atlet serta memberikan dasar yang lebih objektif dalam mengevaluasi program pembinaan dan latihan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih beragam. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji hubungan antara power otot tungkai dengan prestasi powerlifting, kekuatan maksimal squat dan deadlift, teknik angkatan, komposisi tubuh, atau variabel kondisi fisik lainnya. Selain itu, penelitian eksperimen dapat dilakukan untuk mengetahui efektivitas jenis latihan tertentu terhadap peningkatan power otot tungkai atlet powerlifting.

5. Bagi Penelitian Berikutnya

Penelitian berikutnya disarankan melakukan pengukuran dengan instrumen yang lebih spesifik terhadap power, seperti force plate atau alat pengukur power lainnya apabila tersedia, sehingga hasil pengukuran dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kemampuan eksplosif atlet. Penggunaan prosedur pengukuran yang konsisten juga perlu diperhatikan agar hasil penelitian dapat dibandingkan dengan penelitian lainnya.