

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian ini adalah pengembangan model latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada atlet lari gawang yaitu model *Scissor Jump and High Knee*, model *Ins Outs and Kicking Forward*, model *Combination Frog Forward, High Knee and Kicking Forward*, model *Frog Jump and High Knee to Hurdle*, model *Hoop Jump and Kicking Forward to Hurdle*, model *Scissor Jump to Hurdle*, model *Ins Outs to Hurdle*, model *Frog Forward to Hurdle*, model *Frog Jump to Hurdle*, model *Hoop Jump to Hurdle*. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian para *expert judgment* yang dinilai oleh ahli dosen atletik 87,5% dan ahli kepelatihan 75% dan ahli motorik 75%. Sehingga jika di total keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 79,1%.

#### **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan model latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada atlet lari gawang sebagai berikut:

1. Pembuatan model latihan disusunurut dari model level mudah sampai level lebih sulit.
2. Mengoptimalkan sarana dan prasarana latihan pada saat latihan model.
3. Peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan di ujicoba pada skala kecil sampai dengan tahap selanjutnya.