

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, dan pembahasan mengenai pengaruh latihan *single leg deadlift* terhadap peningkatan keseimbangan yang diukur menggunakan *stork stand test*, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan keseimbangan peserta sebelum diberikan latihan *single leg deadlift* berada pada tingkat yang lebih rendah dibandingkan setelah mengikuti program latihan.
2. Setelah mengikuti program latihan *single leg deadlift* secara terstruktur selama periode penelitian, terjadi peningkatan kemampuan keseimbangan statis yang ditunjukkan melalui hasil *stork stand test*. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu memberikan adaptasi positif terhadap sistem neuromuskular, proprioseptif, dan kontrol postural peserta.
3. Latihan *single leg deadlift* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan statis. Dengan demikian, latihan *single leg deadlift* dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, dan pembina olahraga, latihan *single leg deadlift* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif program latihan untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan statis atlet maupun peserta didik karena terbukti mampu memberikan hasil yang positif.
2. Bagi atlet dan peserta didik, latihan *single leg deadlift* sebaiknya dilakukan secara teratur, bertahap, dan sesuai dengan prinsip latihan agar manfaat yang diperoleh dapat maksimal serta mengurangi risiko cedera selama pelaksanaan latihan.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta membandingkan *single leg deadlift* dengan metode latihan keseimbangan lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan memperkaya kajian ilmiah di bidang kepelatihan olahraga.
4. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji pengaruh latihan *single leg deadlift* terhadap variabel kondisi fisik lainnya, seperti koordinasi, kelincahan, stabilitas inti (*core stability*), maupun performa olahraga tertentu sehingga manfaat latihan ini dapat diketahui secara lebih luas.
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan program latihan keseimbangan dalam berbagai cabang olahraga yang memerlukan kontrol postural dan stabilitas tubuh yang baik, seperti sepak bola, bola voli, basket, bulu tangkis, dan pencak silat.