

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Penerapan stimulasi elektrik NMES metode origo-insertio (grup otot) dapat meningkatkan kinerja atlet PPLP terutama untuk kondisi power lengan, power tungkai, koordinasi mata- tangan, dan shuttle run.
2. Penerapan stimulasi elektrik NMES metode nerve trunk dapat meningkatkan kinerja atlet PPLM terutama untuk kondisi kekuatan lengan, koordinasi mata-tangan, dan koordinasi mata-kaki.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh pada penggunaan metoda origo-insertio dengan nerve trunk pada kedua kelompok setelah perlakuan, namun kedua perlakuan sama-sama memberikan perbaikan.

#### **B. Saran**

1. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik perlu diperluas pada pengambilan sampel, distribusi lokasi, karakteristik subyek, cabang olahraga. Terutama pada cabang olahraga yang memerlukan gerakan eksplosive.
2. Pemberian NMES sebaiknya dilakukan sebelum latihan rutin atlet pencak silat dilakukan, sehingga sistem neuromuskular atlet lebih siap untuk mencapai kinerja maksimal.
3. Perlu penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan berbagai model dan metode dalam aplikasi stimulasi elektrik untuk meningkatkan kinerja atlet.