

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data diatas, maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode system set pada bentuk latihan resistanceband terhadap power lengan.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan dalam penggunaan metode system set pada bentuk latihan benchpress terhadap power lengan.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam penggunaan metode system set pada bentuk latihan benchpress terhadap power lengan.
4. Terdapat adanya dukungan yang signifikan penggunaan bentuk latihan resistance dan banchpress terhadap kecepatan bola voli

5.2 IMPLIKASI

Dengan demikian pengaruh bentuk latihan benchpres dan resistance terhadap power lengan dan dukungan terhadap kecepatan bola ini mempunyai implikasi yang bermanfaat bagi semua pihak pada berbagai cabang olahraga yang membutuhkan komponen kondisi fisik kekuatan, ini dapat menjadi acuan bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

5.3 REKOMENDASI

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik dan lebih variatif lagi mengenai metode latihan benchpres dan resistance. Bagi peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan tema atau kajian yang sama, masih ada bagian-bagian dari pembahasan dalam skripsi ini yang dapat diteliti lebih lanjut dan lebih mendalam. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan inspirasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.