

BAB V

KESIMPULAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan pada tujuan penelitian dan hasil pembahasan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Kekuatan Dengan Metode Super Set Terhadap Peningkatan 1 Repetisi Maksimal Pada Atlet Tennis” maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kekuatan dengan metode *super set* terhadap peningkatan 1 repetisi maksimal pada atlet *tennis*.

5.2. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi secara teoritis dan praktis. Maka implikasi atau keterlibatan yang dihasilkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi teoritis

Latihan kekuatan dengan super set memungkinkan latihan lebih efisien dalam hal waktu karena mengurangi waktu istirahat diantara set sehingga lebih banyak latihan yang dapat diselesaikan dalam waktu yang lebih singkat. Tidak hanya itu, peningkatan intensitas latihan pada super set dapat mengarah pada peningkatan 1 repetisi maksimal.

5.2.2 Implikasi Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan referensi informasi bagi pelatih untuk merancang program pelatihan peningkatan kekuatan yang lebih efektif dengan metode super set.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi informasi bagi atlet tenis lapang untuk meningkatkan performa latihan peningkatan kekuatan dengan metode super set.

5.3. Saran

Berdasarkan Kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih dapat dijadikan referensi dan menambah kreativitas dalam mempersiapkan program latihan menggunakan metode super set kepada atlet tenis lapang.
2. Bagi atlet tenis lapang, yang mengikuti latihan pengaruh peningkatan kekuatan dengan menggunakan metode super set agar lebih meningkatkan pelaksanaan latihan yang efektif .
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melibatkan sampel yang lebih banyak, dan menggunakan instrumen yang lebih modern dengan maksud hasil tes dapat lebih akurat.