

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan serta hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Crossfit* Terhadap peningkatan *Power* otot lengan Atlet pencak Silat Kategori Tanding di Perguruan Rajawali Domas” sebagai berikut:

5.1.1 Terdapat Peningkatan yang signifikan metode latihan *Crossfit* terhadap peningkatan *Power* Otot Lengan .

5.1.2 Metode latihan *Crossfit* sangat baik untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kinerja gerakan fungsional.

5.1.3 Metode Latihan *Crossfit* berntegrasi pada latihan aerobik dan anaerobik, yang berfokus kepada gerakan alami, menjadikannya pendekatan pelatihan yang efektif bagi atlet dan individu yang ingin meningkatkan kebugaran fisik dan fungsi tubuh secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai upaya meningkatkan *power otot lengan* dengan menggunakan metode latihan *crossfit* serta metode sistem set terhadap cabang olahraga pencak silat, sebagai berikut: “Terdapat hasil secara signifikan terhadap sampel yang diberikan treatment”.

5.2. Implikasi

Berdasarkan dari simpulan dan hasil penelitian yang diperoleh, Penulis memiliki Implikasi Diantaranya:

5.2.1 Bagi pelatih, selama proses penelitian dan melihat proses yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan metode latihan *Crossfit* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet Pencak Silat, sehingga dapat berguna dan dapat mengimplementasikan metode latihan ini dalam Upaya meningkatkan *Power* Otot lengan.

5.2.2 Bagi atlet, dengan melaksanakan proses latihan menggunakan metode latihan *Crossfit* untuk meningkatkan *power* otot lengan yang dapat disesuaikan sesuai kebutuhan.