

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Battle rope terhadap peningkatan daya tahan otot lengan atlet pencak silat” dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *battle ropes* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan atlet pencak silat.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga.

- 1) Bagi pelaku olahraga, sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan di bidang metode latihan Battle rope untuk meningkatkan daya tahan otot lengan, bahwa Latihan dengan battle rope ini bisa menjadi salah satu Latihan untuk peningkatan daya tahan otot lengan.
- 2) Bagi para pelatih, memberi inovasi latihan baru dalam peningkatan daya tahan otot lengan, kemudian sebagai acuan dalam memvariasikan latihan dan yang terakhir dalam proses latihan bisa memberikan bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan otot lengan guna meraih prestasi yang baik dengan menggunakan latihan Battle rope.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil pengalaman, peneliti ingin memberikan saran setidaknya kepada para pelaku olahraga, bagi rekan mahasiswa selanjutnya yang ingin meneliti dengan Latihan yang sama

- 1) Bagi para pelaku olahraga hendaknya memperhatikan metode latihan yang tepat, guna digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot lengan salah satunya dapat menggunakan Latihan dengan Battle rope, karena berdasarkan temuan peneliti Latihan Battle rope berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan atlet pencak silat.

- 2) Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek

Fardan Muhamad Rizki, 2024.

PENGARUH LATIHAN BATTLE ROPES TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN ATLET PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

peningkatan daya tahan otot lengan peneliti menyarankan untuk membuat alat terkait pengukuran daya tahan otot karena di Indonesia masih sangat jarang.

Fardan Muhamad Rizki, 2024.

PENGARUH LATIHAN BATTLE ROPES TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN ATLET PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu