

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dengan demikian dari hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan oleh penulis yaitu metode latihan sistem piramid normal memberikan dampak Pengaruh yang signifikan pada Metode Latihan Sistem Piramid Normal Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Tangan Grand Academy Handball.

5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian ini menemukan bahwa metode latihan sistem piramid normal baik untuk melatih power khususnya di cabang olahraga bola tangan menunjang kualitas power lemparan ataupun saat shooting. Dengan demikian penerapan latihan beban dengan menggunakan metode latihan sistem piramid normal harus di perhatikan oleh seorang pelatih dengan baik, supaya dapat meningkatkan kualitas power lemparan atau pun saat melakukan teknik shooting. Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, penulis dapat mengemukakan implikasi dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam bentuk kajian ilmiah, dan teori.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti akan memberikan beberapa saran atau rekomendasi sebagai berikut :

- 5.3.1 Bagi para pembina dan pelatih, pelatih teknik atau pun pelatih fisik dalam cabang olahraga bola tangan agar dapat mengembangkan dan mengoptimalkan latihan power dengan menggunakan metode latihan sistem piramid normal untuk meningkatkan kemampuan power otot lengan dan power otot tungkai untuk menunjang performa atlet pada saat pertandingan.
- 5.3.2 Bagi atlet dapat melakukan latihan dengan baik dan sungguh-sungguh

mengikuti arahan pelatih, menjaga kedisiplinan pada saat latihan, serta dapat mengembangkan dan mengoptimalkan latihan power dengan menggunakan metode latihan sistem piramid normal untuk meningkatkan performa untuk mencapai tingkat kualitas diri yang lebih baik pada saat melakukan pertandingan.

- 5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap dapat menyempurnakan penelitian yang sudah dilakukan dan mengembangkan aspek-aspek lain, serta meneliti lebih spesifik cabang olahraga bola tangan yang belum diteliti seperti dari psikologi atletnya dan beberapa teknik saat melakukan shooting ataupun saat bermain