

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari pengolahan dan analisis data, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan dampak yang signifikan pada latihan *set system* dengan *split rutin* terhadap peningkatan kekuatan maksimal.

B. Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan sesudah melaksanakan penelitian berdasarkan hasilnya, yaitu:

1. Pelatih atau Pembina olahraga penulis menyarankan bentuk latihan sebagai varian atau pilihan untuk meningkatkan kekuatan disarankan untuk menggunakan kedua model latihan *set sistem* dengan *split rutin*, karena dilihat dari hasil penelitian ini telah terbukti bahwa kedua model latihan ini dapat meningkatkan kekuatan maksimal.
2. Bagi Pembaca dan pemerhati olahraga, atau pun mahasiswa jurusan olahraga yang akan melakukan pengembangan dan penelitian lebih lanjut dengan kajian lebih mendalam dan sampel yang lebih banyak.

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga bermanfaat bagi semua pihak, terutama untuk perkembangan olahraga sendiri.