BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Metode latihan *set system* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot.
2. Metode latihan *super set system* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot.
3. Metode *set system* memberikan pengaruh yang lebih signifikan daripada metode *super set system* terhadap peningkatan daya tahan otot. Artinya bahwa metode *set system* lebih baik untuk digunakan dalam meningkatkan daya tahan otot dibandingkan dengan metode *super set system.*

B. Saran

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

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk cabang olahraga dayung, bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot agar menggunakan metode latihan *set system*, karena dilihat dari hasil penelitian ini telah terbukti bahwa metode latihan *set system* dapat meningkatkan daya tahan otot dibandingkan dengan metode latihan *super set system.*
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 dayung itu sendiri.