

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 kekuatan maksimal.
2. Metode latihan *super set system* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan maksimal.
3. Metode *set system* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dari pada metode *super set system* terhadap peningkatan kekuatan maksimal. Artinya bahwa metode *set system* lebih baik untuk digunakan dalam meningkatkan kekuatan maksimal 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 judo, bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan maksimal agar menggunakan metode latihan *set system*, karena dilihat dari hasil penelitian ini telah terbukti bahwa metode latihan *set system* dapat meningkatkan kekuatan maksimal 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.