

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari latihan *weight training triceps overhead extension* dengan metode piramid sistem terhadap peningkatan *power* lengan dan hasil *long pass* polo air seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

Terdapat perbedaan pengaruh latihan *weight training triceps overhead extension* dengan metode piramid sistem terhadap peningkatan *power* lengan dan hasil *long pass* polo air. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, latihan *weight training triceps overhead extension* dengan menggunakan metode piramid sistem memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan dan hasil *long pass* polo air.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi pelatih
 - a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu acuan dalam proses latihan yang kaitannya dengan pengaruh latihan *triceps overhead extension* dengan metode piramid sistem terhadap peningkatan *power* lengan dan hasil *long pass* polo air.
 - b. Latihan *triceps overhead extension* ini dapat digunakan sebagai bentuk latihan *weight training* untuk meningkatkan *power* lengan.
 - c. Latihan *triceps overhead extension* ini dapat digunakan sebagai bentuk latihan *weight training* untuk meningkatkan hasil *long pass* polo air.
2. Bagi lembaga olahraga dan pembaca
 - a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan keilmuan yang berarti bagi masyarakat dan lembaga olahraga mengenai pengaruh

Starlet Viersa Utami, 2017

PENGARUH LATIHAN TRICEPS OVERHEAD EXTENSION DENGAN METODE PIRAMID SISTEM TERHADAP PENINGKATAN POWER LENGAN DAN HASIL LONG PASS CABOR POLO AIR

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

latihan triceps overhead extension dengan metode piramid sistem terhadap peningkatan power lengan dan hasil long pass polo air.

- b. Bagi para pembaca pada umumnya, agar dapat menyerap intisari serta dapat mengambil manfaat dari penelitian ini.
3. Bagi mahasiswa
 - a. Membuat peluang kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih variatif dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian lebih mendalam.
 - b. Untuk rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pengaruh suatu latihan terhadap perkembangan kemampuan fisik, penulis menganjurkan untuk mencoba bentuk atau metode-metode latihan fisik lainnya yang sesuai dengan tuntutan kondisi pelatihan.