

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai perbandingan hasil latihan beban melalui metode *system set* dengan *superset* terhadap pembesaran otot lengan atas di peroleh data hasil tes yang kemudian diolah dan di analisis dengan statistika menggunakan software spss. Dari data tersebut dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

“Terdapat perbedaan hasil yang lebih signifikan melalui metode *superset* terhadap pembesaran otot lengan atas daripada melalui metode *system set*.”

#### **5.2 Saran.**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan mengenai perbandingan hasil latihan beban melalui metode *system set* dengan *superset* terhadap pembesaran otot lengan atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Dari hasil data, direkomendasikan untuk latihan beban yang bertujuan hipertrofi bisa menggunakan alternatif lain melalui metode *superset*.
2. Bagi pelatih berikanlah latihan yang lebih variatif jangan hanya dengan satu metode latihan saja karena masih banyak metode latihan yang bisa di pakai guna perkembangan dan tujuan apapun.
3. Bagi seseorang yang melakukan latihan beban, berlatihlah memakai program latihan yang benar sesuai dengan norma latihan agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuannya secara maksimal.
4. Bagi pelaku olahraga atau lembaga pendidikan, penelitian ini bisa dijadikan wawasan di bidang keilmuan khususnya bidang jurusan kepelatihan guna menambah pengetahuan dan informasi yang lebih.