

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa istirahat antar set nyatanya mampu mempengaruhi jumlah repetisi angkatan *bench press* dengan beban 8 RM pada mahasiswi Ilmu Keolahragaan yaitu sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari istirahat terhadap penurunan jumlah repetisi angkatan bench press, (pada istirahat 2 menit  $p= 0.004<0.05$ ) dan (pada istirahat 3 menit  $p=0.025<0.05$ ).
- 2) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari istirahat terhadap penurunan jumlah repetisi angkatan bench press, (pada istirahat 5 menit  $p= 0.083>0.05$ )
- 3) Terdapat perbedaan perbandingan pengaruh yang signifikan antara istirahat 2 dengan 3 menit, dan 2 menit dengan 5 menit, (pada istirahat 2 menit dengan 3 menit  $p= 0.000<0.05$ ) dan (pada istirahat 2 menit dengan 5 menit  $p=0.000<0.05$ ).
- 4) Tidak terdapat perbedaan perbandingan pengaruh yang signifikan antara istirahat 3 dengan 5 menit ( $p=0.24>0.05$ ) Hasil ini menunjukkan bahwa istirahat 3 menit dan 5 menit lebih baik ketika dipakai berlatih *bench press* dengan metode power pada intensitas beban 60% atau 8 RM dibandingkan istirahat 2 menit.
- 5) Istirahat antar set 3 menit merupakan istirahat yang paling efektif digunakan ketika berlatih *bench press* dengan metode power pada intensitas beban 60% atau 8 RM. Karena penggunaan istirahat 5 menit dirasa berlebih dan tidak sesuai dengan kaidah overkompensasi.

#### **5.2 Implikasi**

Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkanlah hasil bahwa seluruh istirahat nyatanya mampu untuk mempengaruhi jumlah repetisi angkatan *bench*

*press* dengan beban 8RM menggunakan metode power pada wanita. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang dapat membantu ketika berlatih beban dengan menggunakan bentuk latihan *bench press* yaitu sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan, umumnya bagi semua orang dan khususnya bagi para penggiat olahraga latihan beban untuk mengetahui bagaimana cara pemberian istirahat antar set yang efektif sebagai upaya untuk mempertahankan jumlah repetisi disetiap setnya.
- 2) Kesesuaian antara pemberian waktu istirahat untuk perbaikan organisme dengan proses pembebanan latihan yang benar nantinya akan memberikan efek yang efektif terhadap hasil dari latihan beban itu sendiri karena sesuai dan memenuhi prinsip overkompensasi.

### **5.3 Rekomendasi**

Setelah sebelumnya memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai pengaruh dari istirahat antar set terhadap jumlah repetisi angkatan dalam pelatihan *bench press*. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut.

- 1) Bagi mahasiswa diharapkan hasil dari penelitian ini nantinya dapat diaplikasikan oleh para mahasiswa ketika berlatih beban, sehingga nantinya hasil dari latihan akan jauh lebih efektif.
- 2) Bagi lembaga, Prodi/Departemen/Fakultas agar mampu membantu mahasiswa lewat program pembelajaran saat kuliah untuk menjadikan para mahasiswa lebih paham kembali mengenai penggunaan istirahat yang baik dan efektif guna mencapai hasil yang maksimal ketika berlatih beban.
- 3) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan metode penelitian lebih ditingkatkan lagi, bandingkan pengaruh istirahat antar set terhadap jumlah repetisi angkatan *bench press* pada metode latihan power dengan metode latihan beban

yang lainnya. Cari tahu apakah istirahat yang sama masih bisa berlaku jika digunakan pada metode latihan selain metode latihan power.