

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **5.1.Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian yang berjudul pengaruh metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan Bulgarian *bag* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan pada atlet gulat adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan Bulgarian *bag* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot punggung dalam cabang olaharag gulat.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan Bulgarian *bag* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot tungkai dalam cabang olaharag gulat.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan Bulgarian *bag* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan hand grip dalam cabang olahraga gulat.

#### **5.2.Implikasi**

Untuk mendapatkan performa maksimal dalam olahraga khususnya daya tahan kekuatan pada atlet gulat, dibutuhkan metode latihan dan media latihan yang efektif serta latihan yang teratur secara sistematis supaya tujuan dan target latihan bisa tercapai secara optimal. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh para pelatih untuk mengaplikasikan model latihan *HIIT* dan Bulgarian *bag* dalam program latihan baik cabang olahraga gulat, olahraga beladiri maupun cabang olahraga lain sebagai salah satu pilihan untuk meningkatkan daya tahan kekuatan. Penting bagi seorang pelatih untuk meng *upgrade* keilmuannya dalam rangka efisiensikan waktu latihan dan meningkatkan performa pada atlet yang berujung pada pencapaian prestasi puncak atlet.

### 5.3.Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis mengajukan rekomendasi dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Adapun rekomendasi dari penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga gulat mupun cabang olahraga lainnya, agar menerapkan pelatihan *HIIT* menggunakan Bulgarian *bag* dalam penyusunan program latihan.
2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda pada penelitian yang lain.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cangkupan yang lebih luas, karena penulis memiliki keterbatasan dan banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.