

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan serta analisis data dari penelitian perbandingan latihan bench press menggunakan metode pyramid set dan metode multiple set terhadap peningkatan power otot lengan yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bench press menggunakan metode pyramid set terhadap peningkatan power otot lengan
2. Terdapat pengaruh signifikan dari latihan metode multiple set terhadap peningkatan power otot lengan
3. Berdasarkan data yang telah diperoleh dalam penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan bench press menggunakan metode pyramid set dengan metode multiple set terhadap peningkatan power otot lengan.

5.2. Saran

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

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga khususnya cabang olahraga judo, penulis menyarankan pada setiap latihan agar menerapkan prinsip- prinsip dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang lebih efektif dan lebih efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya tujuan latihan tersebut.
2. Bagi para pelatih di cabang olahraga judo, agar menerapkan latihan untuk memperkuat power lengan dengan menggunakan metode latihan pyramid set
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam

Tati Fuji Astuti, 2021

***PERBANDINGAN LATIHAN BENCH PRESS MENGGUNAKAN METODE PYRAMMID SET DENGAN METODE
MULTIPLE SET TERHADAP PENINGKATAN POWER LENGAN ATLET JUDO***

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu Perpustakaan.upi.edu