

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat memberikan beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *kettlebell* menggunakan metode *set system* terhadap pengembangan massa otot pada atlet gulat putri.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *kettlebell* menggunakan metode *set system* terhadap daya tahan kekuatan otot bahu pada atlet gulat putri.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *kettlebell* menggunakan metode *set system* terhadap daya tahan kekuatan *handgrip* pada atlet gulat putri.

B. Implikasi

Berdasarkan simpulan di atas, maka implikasi dari penelitian ini adalah model latihan *kettlebell* yang telah terbukti secara ilmiah memberikan manfaat dalam berbagai aspek yang menunjang performa olahraga dapat diterapkan dalam proses pelatihan atlet gulat. Penting bagi pelatih untuk lebih bijak dan mau meng-*upgrade* keilmuannya dalam rangka efisiensi performa atlet yang akan berujung pada pencapaian prestasi maksimal.

C. Saran

Berdasarkan simpulan dan implikasi di atas, maka penulis dapat memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi pelatih, dapat mengintegrasikan model latihan *kettlebell* dalam proses pelatihan cabang olahraga gulat agar atlet tidak merasa jenuh akan latihan yang cenderung monoton dan pencapaian kondisi fisik dapat lebih optimal.
2. Bagi pengurus dan pembinan, perlu adanya pemahaman terkait model-model latihan selain latihan konvensional yang memang sudah terbukti secara ilmiah dalam dunia olahraga.

3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk menerapkan model latihan *kettlebell* pada cabang olahraga yang berbeda dengan variabel yang penulis kaji atau variabel lain yang belum dikaji dalam penelitian ini.