

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *weight training* dengan metode sistem set memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet bulutangkis PB. MUTIARA Bandung?
2. Latihan *weight training* dengan metode multi-poundage memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet bulutangkis PB. MUTIARA Bandung?
3. Latihan *weight training* dengan metode sistem set memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan metode multi-poundage terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet bulutangkis PB. MUTIARA Bandung. Hal ini dapat dilihat dari hasil latihan dengan metode set sistem memperoleh rata-rata peningkatan sebesar 4,5 lebih besar dari pada latihan dengan menggunakan metode multi-poundage yang diperoleh rata-rata peningkatan sebesar 2,17.

## 5.2 SARAN

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

1. Metode latihan set sistem telah memberikan dampak yang sangat baik terhadap peningkatan kemampuan daya tahan otot lengan, lakukanlah latihan dengan menggunakan metode set sistem untuk atlet pemula bahkan terlatih karena akan menghasilkan kemampuan yang lebih maksimal.
2. Metode latihan multi-poundage telah memberikan dampak yang cukup baik terhadap peningkatan kemampuan daya tahan otot lengan, lakukanlah latihan dengan menggunakan metode multi-poundage untuk selingan metode latihan agar atlet tidak merasa jenuh pada saat melakukan latihan beban.
3. Untuk sekolah/club bulutangkis ataupun lembaga yang mempunyai ekstrakurikuler dan UKM bulutangkis, agar menyusun program latihan lainnya yang dapat menunjang kepada peningkatan kemampuan daya tahan otot lengan, sehingga mampu mempengaruhi prestasi atlet bulutangkis.
4. Perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai metode latihan yang dapat memberikan pengaruh dalam perkembangan olahraga bulutangkis. Dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan optimal.