

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat pengaruh latihan *Resistance band* terhadap *power* otot lengan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli putra kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025.
2. Terdapat pengaruh latihan *dumbbell* terhadap *power* otot lengan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli putra kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025.
3. Metode latihan *resistance band* lebih besar pengaruhnya terhadap hasil *power* otot lengan dibanding dengan latihan *dumbbell* terhadap hasil *power* otot lengan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli putra kelas X TKR SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun 2025.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan ruang lingkup yang lebih luas, baik dari segi jumlah sampel, variasi metode latihan, maupun variabel lain yang dapat memengaruhi *power* otot lengan dan kemampuan slap atlet, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

2. Bagi guru, disarankan untuk memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam pemilihan bentuk latihan atau aktivitas pembelajaran yang dapat membantu meningkatkan *power* otot lengan siswa sesuai dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik.
3. Bagi sekolah, diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, sehingga pengembangan kemampuan fisik dan keterampilan olahraga siswa dapat berjalan dengan baik.

