

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan paparan diatas, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan latihan *push up plyometric* sangat berpengaruh untuk meningkatkan *power* otot lengan pada permainan bola basket tim *junior* platinum langsa, yang bisa kita lihat pada hasil pengambilan data pretest dan posttest yang telah peneliti lakukan.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan latihan *sit up medicine ball throw* tidak berpengaruh pada peningkatan *power* otot lengan pada permainan bola basket tim *junior* platinum langsa, tetapi tetap sedikit meningkat, yang bisa di lihat dari data penelitian pretest dan posttest yang telah di ambil oleh peneliti.
3. Berdasarkan dari pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti pada saat pretest dan posttest dapat kita disimpulkan bahwa latihan *push up plyometric* lebih berpengaruh besar untuk meningkatkan *power* otot lengan jika di bandingkan dengan latihan *sit up medicine ball throw*, sehingga peneliti menyimpulkan latihan *push up plyometric* memiliki sumbangsih terbesar dalam peningkatan *power* lengan, di bandingkan dengan latihan *sit up medicine ball throw*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas peneliti memiliki saran yaitu :

1. Kepada para pembaca atau masyarakat, peneliti berharap agar di jadikan penelitian ini sebagai informasi atau referensi dalam menambah pengetahuan dan

wawasan mengenai latihan pilometrik dapat meningkatkan kekuatan *power* lengan.

2. Penelitian ini dilaksanakan dengan keterbatasan sehingga peneliti memberi saran agar dilakukan penelitian selanjutnya yang lebih spesifik dan beragam variabelnya.
3. Bagi mahasiswa/pelajar yang ingin meningkatkan *power* lengan, agar lebih sungguh-sungguh dalam melakukan latihan *pliometrik* untuk mendapatkan peningkatan *power* lengan yang lebih maksimal.

