

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini adalah “terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet gulat PPLP Sumatera Utara”

5.2 Saran

Untuk kelanjutan hasil kesimpulan yang diperoleh, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dengan latihan *resistance band*:

1. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya dengan memberikan latihan *resistance band* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, maka disarankan kepada pelatih agar mempertimbangkan latihan *resistance band* untuk diterapkan dalam meningkatkan kekuatan otot lengan atletnya.
2. kepada atlet, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dengan memberikan latihan *resistance band*.
3. Kepada pembaca dan peneliti yang ingin mengembangkan latihan *resistance band* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan, dan bahan pertimbangan untuk mengembangkan variabel lain untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.