

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dan dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *resistance band* dan *push up* terhadap *power* otot lengan atlet Shiroite Karatedo Dojo AHS.

5.2 Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam ini peneliti akan memberi beberapa saran, antara lain :

1. Kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan *resistance band* dan latihan *push up* untuk meningkatkan *power* otot lengan atlet Shiroite Karatedo Dojo AHS agar semakin meningkat mampu meraih prestasi lebih baik.
2. Khususnya kepada atlet, untuk berlatih secara sungguh-sungguh agar mampu mencapai prestasi setinggi-tingginya.
3. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini dan ingin meneliti kembali agar kiranya dilaksanakan dalam ruang lingkup yang lebih besar, penerapan program yang lebih baik serta dengan waktu yang lebih lama sehingga hasil penelitian lebih baik dan lebih bermanfaat buat kita semua.