

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *resistance band* dan *battle ropes* terhadap *power* otot lengan atlet putra Unimed Hockey Club tahun 2023.

5.2. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan atau saran yaitu:

1. Bagi pelatih: dalam upaya meningkatkan kemampuan dan pencapaian atlet hendaknya memperhatikan kesesuaian program latihan terhadap tujuan serta kebutuhan latihan atlet. Dan bentuk-bentuk latihan *resistance band* dan *battle ropes* seperti yang terdapat dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi.
2. Bagi pembaca: hendaknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan pengetahuan tentang pengaruh dari latihan *resistance band* dan *battle ropes* terhadap *power* otot lengan. Dan beberapa bagian diantara hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Bagi peneliti selanjutnya: disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berpengaruh atau berkontribusi terhadap *power* otot lengan. Baik itu dalam pemanfaatan bentuk latihan *resistance band* dan *battle ropes* maupun latihan lainnya.