

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan *Heavy Bag Thrust* Terhadap *Power* Otot Lengan atlet Karate *Dojo* Singa Tahun 2024.
- b. Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Daripada Latihan *Resistance Band* Terhadap *Power* Otot Lengan atlet Karate *Dojo* Singa Tahun 2024.
- c. Kelompok Latihan *Heavy Bag Thrust* Secara Signifikan Lebih Besar Pengaruhnya Daripada Kelompok Latihan *Resistance Band* Terhadap *Power* Otot Lengan atlet Karate *Dojo* Singa Tahun 2024.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan dua bentuk latihan yang berbeda, maka peneliti dalam hal ini memberikan saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk meningkatkan performa lompat jauh gaya menggantung putra :

- a. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan atlet saat berlatih dan lebih memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan atlet.
- b. Guru olahraga, pelatih dapat menggunakan latihan *Heavy Bag Thrust* dan latihan *Resistance Band* sebagai bentuk program latihan *Power Otot Lengan*.
- c. Bagi pembaca yang berencana melakukan penelitian serupa, disarankan untuk menjalankan penelitian dengan judul yang sama, namun dengan kelompok dan sampel yang lebih banyak guna memperkuat temuan dari penelitian ini.