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 *punch resistance band* dan *punch dumbell* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pada atlet Tinju Pertina Humbahas.

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 *punch resistance band* dan *punch dumbell* untuk meningkatkan *daya ledak* otot lengan atlet Tinju Pertina Humbahas 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.