

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *weight training* menggunakan beban luar terhadap kekuatan otot lengan sebesar 59,24% pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *weight training* menggunakan beban luar terhadap kekuatan otot lengan sebesar 92,37% pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025.
3. Latihan beban dalam lebih besar pengaruhnya daripada latihan *weight training* menggunakan beban luar terhadap kekuatan otot lengan pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025.
4. Terdapat pengaruh latihan *weight training* menggunakan beban luar terhadap kemampuan *handstand* sebesar 24,37% pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025.
5. Terdapat pengaruh latihan *weight training* menggunakan beban dalam terhadap kemampuan *handstand* sebesar 11,52% pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025.
6. Latihan menggunakan beban dalam lebih besar pengaruhnya daripada latihan menggunakan *weight training* beban luar terhadap kekuatan otot lengan pada atlet junior putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025.

1.2 Saran

Sebagaimana kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian, maka peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan, yaitu:

1. 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.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat meneliti faktor lain yang mungkin dapat berpengaruh terhadap kekuatan otot lengan dan kemampuan *handstand*.
3. 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.