

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan *Complex Training* dan *Resistance Band Exercise* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan peningkatan daya ledak otot lengan pada atlet tolak peluru putra club dumpang atletik tahun 2025.

5.2. Saran

1. Bagi Pelatih

Pelatih disarankan untuk mengintegrasikan latihan *Complex Training* dan *Resistance Band Exercise* secara sistematis dan terprogram dalam sesi latihan atlet tolak peluru, dengan memperhatikan prinsip progresivitas, spesifisitas gerak, serta kondisi fisik dan psikologis atlet guna mengoptimalkan peningkatan daya ledak otot lengan.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan dapat melaksanakan program latihan secara konsisten, disiplin, dan penuh motivasi, serta menjaga kesiapan mental dan mood selama latihan agar adaptasi fisik yang dihasilkan dari latihan *Complex Training* dan *Resistance Band Exercise* dapat tercapai secara maksimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain seperti frekuensi latihan, durasi program, atau aspek psikologis atlet, serta memperluas subjek penelitian pada kategori usia atau cabang olahraga yang berbeda guna memperkaya kajian ilmiah di bidang kepelatihan olahraga.