

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball chest throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra basket MAN 2 Model Medan tahun 2025.
2. Adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *kettlebell floor press* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra basket MAN 2 Model Medan tahun 2025.
3. Adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball chest throw* terhadap kemampuan *passing* pada atlet putra basket MAN 2 Model Medan tahun 2025.
4. Adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *kettlebell floor press* terhadap kemampuan *passing* pada atlet putra basket MAN 2 Model Medan tahun 2025.
5. Tidak adanya perbedaan pengaruh latihan *medicine ball chest throw* dan *kettlebell floor press* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra basket MAN 2 Model Medan tahun 2025.
6. Tidak adanya perbedaan pengaruh latihan *medicine ball chest throw* dan *kettlebell floor press* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada atlet putra basket MAN 2 Model Medan tahun 2025.

5.2 Saran

Adapun saran penulis terhadap penelitian ini, antara lain:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para pelatih dalam olahraga bola basket untuk meningkatkan *power* otot lengan dan kemampuan *passing* para atlet basket dengan memanfaatkan *medicine ball* dan *kettlebell* sebagai media latihan.
2. Para atlet bola basket diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai pedoman latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan kemampuan *passing* dengan menggunakan metode latihan *medicine ball chest throw* dan *kettlebell floor press* agar dapat menjadi pemain bola basket yang lebih disiplin, konsisten, dan cermat sehingga dapat memenangkan permainan.
3. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dari penelitian selanjutnya.

