

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan, analisis data, dan uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* dan *Push Up* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Pada Pemain Bola Basket” sebagai berikut:

5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *push up* menggunakan beban *resistance band* terhadap peningkatan *power* otot lengan pemain bola basket

5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *push up* tanpa menggunakan beban *resistance band* terhadap peningkatan *power* otot lengan pemain bola basket

5.1.3 Terdapat perbedaan hasil antara latihan *push up* menggunakan beban *resistance band* dan *push up* tanpa menggunakan beban *resistance band* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada pemain bola basket.

5.2 Implikasi

Berdasarkan dari simpulan dan hasil penelitian yang diperoleh, penulis memiliki implikasi diantaranya:

5.2.1 Bagi pelatih, selama proses penelitian melihat dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* dan *push up* memiliki pengaruh yang signifikan walaupun terdapat nilai signifikansi yang berbeda namun kedua latihan tersebut dapat membantu terhadap peningkatan *power* otot lengan pemain bola basket. *Treatment* atau perlakuan yang diberikan kepada sampel harus diberikan sesuai dengan kebutuhan, serta memperhatikan beban dan kilogram latihan dan juga kebutuhan sesuai dengan sampel atau atlet pemain bola basket.

5.2.2 Bagi atlet atau pemain bola basket dengan menerapkan bentuk latihan menggunakan menggunakan *resistance band* dan *push up* dapat meningkatkan *power* otot lengan, sehingga pada saat pertandingan ataupun implementasi

latihan setiap gerakan baik itu *passing*, *shooting*, dan *dribbling* menjadi lebih baik dan efektif pada saat latihan maupun pertandingan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijelaskan diatas, maka terdapat saran-saran yang diajukan penulis diantaranya sebagai berikut:

5.3.1 Bagi Pelatih, dapat menggunakan metode latihan menggunakan *resistance band* untuk meningkatkan *power* otot lengan pemain bola basket dan mengembangkan kembali metode atau program latihan ini guna dapat memaksimalkan dalam peningkatkan *power* otot lengan pemain bola basket.

5.3.2 Bagi atlet, dapat menggunakan metode latihan menggunakan *reistance band* untuk meningkatkan *power* otot lengan pemain bola basket, sehingga memberikan dukungan fisik yang dapat menunjang gerakan teknik pada cabang olahraganya terutama dalam cabang olahraga bola basket.

5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya, dapat mencoba penelitian dengan menggunakan program latihan *resistance band* dengan sampel yang berbeda, serta melakukan penelitian yang lebih berkembang lagi berkaitan dengan peningkatan *power* otot lengan pemain bola basket.