

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan bukti yang diperoleh, terdapat temuan baru dari penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet UKM bola basket putri UPI. Maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan *power* otot lengan pada cabang olahraga bola basket melalui latihan TRX *suspension training*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, penulis dapat mengemukakan implikasi sebagai berikut :

1. Hasil latihan TRX *suspension training* yang dilakukan selama penelitian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *power* otot lengan, apabila latihan dilaksanakan sesuai dengan program yang telah disusun serta dilakukan dengan gerakan yang benar.
2. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dalam permainan bola basket dengan berbagai macam bentuk latihan TRX *suspension training* yang dilakukan.
3. Latihan TRX *suspension training* dapat dijadikan referensi atau pedoman baru dalam bentuk latihan fisik untuk meningkatkan *power* otot lengan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih dan atlet, dapat menggunakan bentuk latihan TRX *suspension training* dalam program latihannya untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti lebih dalam dan dapat mengembangkan pengaruh latihan TRX *suspension training*.