

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada altet U16 Talenta Aceh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: “Terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan *shooting* pada altet U16 Talenta Aceh”. Hal ini didukung hasil penghitungan nilai t_{hitung} dari latihan *resistance band* kemampuan *shooting* sebesar 38,42 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 18-2 ($dk = 16$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,74. Hal ini berarti bahwa $t_{\text{hitung}} = 38,42 > t_{\text{tabel}} = 1,74$, yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Atlet

Diharapkan untuk secara rutin mengintegrasikan latihan *resistance band* dalam program latihan dan juga perlu konsisten dalam melaksanakan latihan dan memperhatikan teknik *shooting* untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

2. Bagi Pelatih

Diharapkan dapat memberikan metode latihan yang efektif dan efisien, khususnya mengintegrasikan latihan *resistance band* ke dalam program latihan

rutin untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dan melakukan evaluasi secara berkala terhadap perkembangan atlet dan menyesuaikan intensitas serta durasi latihan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan diharapkan dapat mendorong penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel lain selain yang digunakan dalam penelitian ini, serta memperluas populasi yang diteliti. Dengan demikian, penelitian tentang peningkatan kemampuan *shooting* atlet dapat teridentifikasi secara lebih komprehensif dan mendalam.