

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *medicine ball overhead throw* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU Tahun 2012.
2. Latihan *medicine ball pullover toss* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU Tahun 2012.
3. Latihan *medicine ball overhead throw* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *medicine ball pullover toss* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU Tahun 2012.
4. Latihan *medicine ball overhead throw* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU Tahun 2012.
5. Latihan *medicine ball pullover toss* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU Tahun 2012.

6. Latihan *medicine ball overhead throw* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *medicine ball pullover toss* terhadap kemampuan servis pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU Tahun 2012.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian 50 kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Apabila pelatih di club tenis Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU memberikan latihan *medicine ball overhead throw* dan latihan *medicine ball pullover toss* harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan harus sistematis.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian di club tenis Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada para pelatih di club tenis Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis USU agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.