

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *Wheelbarrow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot lengan pada siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2013.
2. Latihan *Stall Bars Hops* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot lengan pada siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2013.
3. Latihan *Wheelbarrow* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Stall Bars Hops* terhadap *power* otot lengan pada siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2013.
4. Latihan *Wheelbarrow* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan *service* pada siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2013.
5. Latihan *Stall Bars Hops* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan *service* pada siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2013.
6. Latihan *Wheelbarrow* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Stall Bars Hops* terhadap kecepatan pukulan *service* pada siswa putra usia 11-15 tahun di sekolah Tenis *Progress Unimed* Tahun 2013.

B. Saran

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Wheelbarrow* dan latihan *Stall Bars Hops* dapat meningkatkan *power* otot lengan dan hasil pukulan *service* diharapkan kepada pelatih tenis lapangan khususnya agar menggunakan kedua latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga disekolah agar memperhatikan bentuk latihan lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.