

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil latihan *dumbbell wrist curl* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler di Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil *post-test* dibandingkan *pre-test*, terutama pada lengan kanan yang menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0,05$). Meskipun peningkatan pada lengan kiri tidak signifikan, namun secara keseluruhan latihan *dumbbell wrist curl* mampu memberikan peningkatan kekuatan otot lengan pada siswa yang mengikuti program latihan secara rutin dan teratur.

5.2 Saran

1. Bagi siswa, disarankan agar terus melakukan latihan *dumbbell wrist curl* secara rutin dan teratur untuk meningkatkan kontrol pergelangan tangan serta kekuatan otot lengan. Latihan ini dapat dijadikan sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler, khususnya bagi siswa yang mengikuti olahraga bola basket agar performa dalam *passing* dan *shooting* semakin baik.
2. Bagi pelatih, diharapkan dapat menjadikan latihan *dumbbell wrist curl* sebagai salah satu program latihan penguatan otot lengan dalam kegiatan ekstrakurikuler atau latihan rutin. Dengan variasi beban yang disesuaikan kemampuan atlet, latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot lengan atlet secara bertahap.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak, waktu latihan yang lebih lama, atau dengan variasi jenis latihan beban lainnya. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian lebih luas, akurat, dan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas latihan *dumbbell wrist curl* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan.

