

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan maka bisa ditarik simpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *bicep curl* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dalam gerakan *deadlift* pada atlet angkat berat *Club Gonzales Gym* Medan Tahun 2025.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan latihan *bicep curl*, maka peneliti dalam hal ini memberikan saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet angkat berat:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan atlet saat berlatih dan lebih memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan atlet.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat meneliti faktor lain yang mungkin dapat berpengaruh terhadap kekuatan otot lengan pada atlet angkat berat
3. Bagi pembaca yang berencana melakukan penelitian serupa, disarankan untuk menjalankan penelitian dengan judul yang sama, namun dengan kelompok dan sampel yang lebih banyak guna memperkuat temuan dari penelitian ini.