

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat pengaruh latihan *Triangle push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025.
2. Terdapat pengaruh latihan *Incline push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025.
3. Latihan *Triangle push up* lebih baik dibandingkan *Incline push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025.
4. Terdapat pengaruh latihan *Triangle push up* terhadap peningkatan kemampuan *Slap* atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025.
5. Terdapat pengaruh latihan *Incline push up* terhadap peningkatan kemampuan *Slap* atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025.
6. Latihan *triangle push up* lebih baik dibandingkan *incline push up* dalam meningkatkan kemampuan *slap* atlet *hockey outdoor* putra *Yaspenda Hockey Club* Asahan tahun 2025

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas yang dapat memengaruhi hasil *power* otot lengan dan kemampuan *Slap* atlet.
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai untuk peningkatan tujuan yang ingin dicapai dalam peningkatan *pRestasi*.
3. Kepada para atlet diharapkan lebih berkonsentrasi dan fokus dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.