

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan mengenai “Pengaruh Latihan *Tricep Dips* dan *Plank Arm Reach* terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan dan Kemampuan *Smash* Atlet Bola Voli Gaperta VC Medan Tahun 2025”, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan *tricep dips* dan *plank arms reach* berpengaruh signifikan terhadap kekuatan otot lengan.
2. Terdapat pengaruh latihan *tricep dips* dan *plank arms reach* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih bola voli

Disarankan untuk mengintegrasikan latihan *tricep dips* dan *plank arms reach* ke dalam program latihan kekuatan otot lengan dan teknik *smash*, karena terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Latihan ini dapat diterapkan secara rutin 2–3 kali per minggu dengan pengawasan intensitas yang terukur.

2. Bagi atlet bola voli

Disarankan agar melaksanakan latihan *tricep dips* dan *plank arms reach* secara disiplin dan berkelanjutan guna menjaga kekuatan otot lengan, stabilitas tubuh, serta teknik pukulan yang eksplosif saat melakukan *smash*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain seperti daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi, atau koordinasi gerak, serta menggunakan durasi latihan yang lebih lama agar hasil penelitian lebih komprehensif.

