

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka kesimpulan penelitian adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* dengan metode *circuit training* terhadap *power* otot lengan pada atlet putra YP Nur Azizi *hockey club* Tanjung Morawa tahun 2025.

5.2 Saran

Saran dalam penelitian ini sebagai :

1. Diharapkan hasil penelitian ini yaitu latihan *plyometric* dengan metode *circuit training* dapat dijadikan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan.
2. Diharapkan hasil penelitian sebagai bahan masukan bagi para pelatih, Pembina serta atlet *hockey* meningkatkan kualitas *power* otot lengan para atlet *hockey* untuk prestasi yang lebih baik.
3. Bagi peneliti berikutnya latihan *plyometric* dengan metode *circuit training* ini dapat dilakukan pada cabang olahraga lain dan penggunaan sampel yang lebih banyak.