

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh latihan *bicep curl* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri Unimed Hockey Club Tahun 2025.
2. Terdapat pengaruh latihan *incline push up* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri Unimed Hockey Club Tahun 2025.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *bicep curl* dan *incline push up* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri Unimed Hockey Club 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 peningkatan *power* otot lengan pada atlet *hockey* atau cabang olahraga lainnya.
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.