

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap Latihan *Dumbbell Curl* Dan *Overhead Triceps Extension* Terhadap *Power* Otot Lengan Atlet Putri Pada *Club* Hoki Yayasan Pendidikan Nur Azizi Tanjung Morawa Tahun 2025.

5.2 Saran

1. Bagi pelatih, bentuk latihan ini bisa menjadi menu baru untuk atlet yang volume dan intensitasnya disesuaikan.
2. Bagi para atlet, menu latihan baru yang bervariasi untuk meningkatkan *power* otot lengan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan ada penelitian lebih lanjut dengan sampel yang berbeda.