

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Forward Raise* dan *Incline Push Up* Terhadap *Power* Otot Lengan Atlet Bola Voli Usia 14-17 Tahun *Club* TVRI Medan Tahun 2026.

5.2 Saran

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

1. Bagi Pelatih

Disarankan untuk menggunakan latihan *forward raise* dan *incline push up* sebagai bagian dari program latihan, karena terbukti efektif dalam meningkatkan *power* otot lengan atlet

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan dapat melakukan latihan secara rutin, terprogram, dan disiplin agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel, variasi latihan, serta menggunakan metode penelitian yang lebih kompleks agar diperoleh hasil yang lebih maksimal.

4. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan tambahan wawasan dalam bidang ilmu keolahragaan, terkait latihan peningkatan *power* otot lengan.