

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan maka bisa ditarik simpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dumbbel* terhadap *power* otot lengan pada atlet putri spesialisasi 2022 komunitas tenis lapangan Unimed Tahun 2024.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dumbbel* terhadap kemampuan *forehand drive* pada atlet putri spesialisasi 2022 komunitas tenis lapangan Unimed Tahun 2024.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan dua bentuk latihan yang berbeda, maka peneliti dalam hal ini memberikan saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk meningkatkan pukulan *forehand drive* pada tenis lapangan:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan atlet saat berlatih dan lebih memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan atlet.
2. Guru olahraga, pelatih dapat menggunakan latihan *dumbbel* sebagai bentuk program latihan meningkatkan Pukulan *forehand drive*.
3. Bagi pembaca yang berencana melakukan penelitian serupa, disarankan untuk menjalankan penelitian dengan judul yang sama, namun dengan kelompok dan sampel yang lebih banyak guna memperkuat temuan dari penelitian ini.