# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: program latihan *Dipping* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet putra junior Persani Medan Tahun 2012.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat dibuat beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak manajemen hendaknya menyediakan program latihan khususnya latihan *Dipping*.
2. Kepada pelatih hendaknya selalu memperhatikan dan menjalankan program latihan sehingga atlet lebih mudah memahami dan mengerti manfaat latihan.
3. Kepada atlet diharapkan untuk latihan sungguh- sungguh agar hasil latihan mengalami peningkatan.
4. Kepada guru Olahraga di Sekolah- Sekolah agar memberikan bentuk latihan yang berhubungan dengan cabang olahraga yang di ajarkan.