

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *medicine ball two hand side throw* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet *Hocky Putri Unimed Tahun 2012*.
2. Latihan *horizontal swing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet *Hocky Putri Unimed Tahun 2012*.
3. Latihan *medicine ball two hand side throw* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *horizontal swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet *Hocky Putri Unimed Tahun 2012*.
4. Latihan *medicine ball two hand side throw* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan *push* pada atlet *Hocky Putri Unimed Tahun 2012*.
5. Latihan *horizontal swing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan *push* pada atlet *Hocky Putri Unimed Tahun 2012*.
6. Latihan *medicine ball two hand side throw* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *horizontal swing* terhadap hasil kemampuan *push* pada atlet *Hocky Putri Tahun 2012*.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan *medicine ball two hand side throw* dan latihan *horizontal swing* karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan dan hasil kemampuan *push*.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.