

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan dumbbell terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada siswa ekstrakurikuler bulutangkis siswa Smk Multi Karya secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan adanya data yang signifikan terhadap peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test, terutama pada lengan kanan dan kiri yang menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0,05$). Secara keseluruhan latihan dumbbell mampu memberikan peningkatan kekuatan otot lengan pada siswa yang mengikuti program latihan secara rutin dan teratur.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka implikasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program ekstrakurikuler olahraga, khususnya bulutangkis, dengan menambahkan latihan kekuatan otot lengan menggunakan *dumbbell* sebagai bagian dari pembinaan fisik siswa.
2. Bagi pelatih atau guru olahraga, latihan *dumbbell* dapat dijadikan salah satu metode efektif untuk meningkatkan performa siswa, terutama dalam aspek kekuatan pukulan dan daya tahan lengan, sehingga prestasi siswa dalam pertandingan dapat lebih optimal

3. Bagi siswa, latihan menggunakan *dumbbell* dapat menjadi alternatif latihan sederhana yang mudah dilakukan baik di sekolah maupun di rumah, dengan manfaat yang signifikan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan serta mendukung keterampilan bermain bulu tangkis.

4. Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk mengembangkan variasi latihan fisik lain yang mendukung aspek kebugaran jasmani dalam bulu tangkis, seperti latihan *pliometrik* atau kombinasi antara latihan beban dan latihan teknik

