

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 variasi latihan *dumbbell* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2024.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *dumbbell* terhadap kemampuan *slap* atlet putra Unimed *Hockey Club* 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 *slap* pada permainan *hockey*:

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 *dumbbell* sebagai bentuk program latihan meningkatkan *slap*
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.