

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *plyometric push up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan pada permainan hoki atlet putra UNIMED Hoki Club (UHC) tahun 2012.
2. Latihan *medicine ball forward overhead throw* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan pada permainan hoki atlet putra UNIMED Hoki Club (UHC) tahun 2012.
3. Latihan *plyometric push up* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada permainan hoki atlet putra UNIMED Hoki Club (UHC) tahun 2012.
4. Latihan *plyometric push up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *push* pada permainan hoki atlet putra UNIMED Hoki Club (UHC) tahun 2012.
5. Latihan *medicine ball forward overhead throw* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *push* pada permainan hoki atlet putra UNIMED Hoki Club (UHC) tahun 2012.
6. Latihan *plyometric push up* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap ketepatan *push* pada permainan hoki atlet putra UNIMED Hoki Club (UHC) tahun 2012.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan *power* otot lengan dan ketepatan *push*, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan ketepatan *push*, yaitu:

1. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
2. Kepada pelatih atau *club* agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
4. Agar membuat sebuah permainan untuk menghilangkan stress atau *refreshing* di sela-sela latihan