BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *Dumbell Horizontal Swing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan pada Siswa Putra Junior Sekolah Tennis USU, tahun 2012.
2. Latihan *Dumbell Side Lateral Raise* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan pada Siswa Putra Junior Sekolah Tennis USU, tahun 2012.
3. Latihan *Dumbell Horizontal Swing* tidak lebih baik daripada latihan *Dumbell Side Lateral Raise* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada Siswa Putra Junior Sekolah Tennis USU, tahun 2012.
4. Latihan *Dumbell Horizontal Swing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *backhand drive* pada Siswa Putra Junior Sekolah Tennis USU, tahun 2012.
5. Latihan *Dumbell Side Lateral Raise* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *backhand drive* pada Siswa Putra Junior Sekolah Tennis USU, tahun 2012.
6. Latihan *Dumbell Horizontal Swing* tidak lebih baik daripada latihan *Dumbell Side Lateral Raise* terhadap hasil *Backhand drive* pada Siswa Putra Junior Sekolah Tennis USU, tahun 2012.

B. Saran

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

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Dumbell horizontal swing* dan latihan *Dumbell side lateral raise* dapat meningkatkan *power* otot lengan dan hasil *backhand drive,* diharapkan kepada pelatih tenis lapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan siswanya.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga disekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.