

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *horizontal Swing* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra Shib Binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2012.
2. Latihan *Lateral raise* tidak memberikan pengaruh terhadap *power* otot lengan pada atlet putra Shib Binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2012.
3. Latihan *Horizontal Swing* tidak lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *Lateral Raise* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet putra Shib binaan Unimed tahun 2012.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *horizontal swing* terhadap *Goal Shooting* atlet putra Shib binaan unimed *Hockey Club* tahun 2012.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Lateral Raise* terhadap melakukan *Goal Shooting* atlet putera Shib Binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2012.
6. Latihan *Horizontal Swing* tidak lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *Lateral Raise* terhadap melakukan *Goal Shooting* atlet putra Shib Binaan unimed *Hockey Club* tahun 2012.

B. Saran

1. Kepada para pelatih dapat menerapkan latihan *Horizontal Swing* untuk meningkatkan *power* otot lengan.
2. Kepada pelatih *Unimed Hockey Club* maupun insane olahraga agar memperhatikan bentuk-bentuk latihan lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.