

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Latihan *dumbble press* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan pada Siswa Putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.
2. Latihan *forward raise* dengan *dumbble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan pada Siswa Putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.
3. Latihan *dumbble press* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap peningkatan *power* otot lengan dalam permainan tenis lapangan pada Siswa Putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.
4. Latihan *dumbble press* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada Siswa Putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.
5. Latihan *forward raise* dengan *dumbble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada Siswa Putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.
6. Latihan *dumbble press* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap hasil pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis lapangan pada Siswa Putra Sekolah Tenis *Progress Unimed* tahun 2012/2013.

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 hasil pukulan *forehand drive*, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan hasil pukulan *forehand drive*, 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 ekstrakurikuler cabang olahraga yang bersangkutan agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
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.