

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Latihan *Medicine Ball Twist* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil *power* otot lengan pada Atlet Putra Unimed Tahun 2012.
2. Latihan *Horizontal Swing* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil *power* otot lengan pada Atlet Putra Unimed Tahun 2012.
3. Latihan *Medicine Ball Twist* tidak lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *Horizontal Swing* terhadap *power* otot lengan pada Atlet Putra Unimed Tahun 2012.
4. Latihan *Medicine Ball Twist* secara signifikan tidak terdapat pengaruh terhadap kemampuan *push* pada Atlet Putra Unimed Tahun 2012.
5. Latihan *Horizontal Swing* secara signifikan tidak terdapat pengaruh terhadap kemampuan *push* pada Atlet Putra Unimed Tahun 2012.
6. Latihan *Medicine Ball Twist* secara signifikan tidak lebih baik dari pada latihan *Horizontal Swing* terhadap kemampuan melakukan *push* pada Atlet Putra Unimed Tahun 2012.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka ada beberapa saran yang perlu diperhatikan yaitu :

1. Kepada pelatih dan pembina ataupun guru olahraga, dalam meningkatkan kemampuan melakukan *push* para atlet agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dan efisien, seperti latihan *Medicine Ball Twist* dengan

latihan *Horizontal Swing* dimana latihan ini berkaitan dengan peningkatan *power* otot lengan.

2. Kepada pelatih dan pembina olahraga diharapkan agar menerapkan bentuk latihan *Medicine Ball Twist* kepada para atlet, karena bentuk latihan ini lebih tepat dalam hal kemampuan melakukan melakukan *push*.
3. Kepada pihak *Club* agar kiranya memperhatikan sarana yang ada untuk melengkapi atau pengadaan peralatan dalam hal pencapaian prestasi atlet agar bakat para atlet dapat disalurkan, sehingga nantinya para pelatih olahraga dapat mencari bibit-bibit baru untuk dibina dan dididik menjadi seorang olahragawan yang dapat mengharumkan nama daerah baik yang bersipat Nasional maupun Internasional.