BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *dumbble curl* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot lengan pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013.
2. Latihan *forward raise* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot lengan pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013.
3. Latihan *dumbble curl* tidak lebih besar pengruhnya daripada latihan *forward raise* terhadap kekuatan otot lengan pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013.
4. Latihan *dumbble curl* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013.
5. Latihan *forward raise* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013.
6. Latihan *dumbble curl* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *forward raise* terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan *dumbble curl* dan latihan *forward raise* karana sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dan hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli, namun latihan *dumbble curl* lebih baik karena gerakannya sejalan dengan melakukan mendorong saat bola berada di bawah net untuk melakukan *passing* bawah.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.