

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh latihan *dumbbell curl* 2 kilogram terhadap kekuatan otot lengan
2. Adanya pengaruh latihan *medicine ball* 2 kilogram terhadap kekuatan otot lengan
3. Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *dumbbell curl* dan *medicine ball*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Peneliti selanjutnya bisa meneliti lebih spesifik seperti kekuatan otot untuk melakukan *smash*, *service*, atau yang lainnya.
2. Peneliti selanjutnya bisa mengontrol semua kegiatan sampel agar data yang didapatkan hasil *treatment* yang di berikan tidak ada dorongan dari luar *treatment* tersebut.