

## BAB V KESIMPULAN

### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball slams* terhadap peningkatan kekuatan otot perut (*p-value* = 0,034).
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball slams* terhadap peningkatan power otot lengan (*p-value* = 0,542).

### B. SARAN

Untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan tema serupa, disarankan untuk:

1. Memperhatikan dan mengontrol variabel lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian.
2. Menggunakan alat atau metode pengukuran yang lebih presisi, terutama untuk tes *medicine ball throw*, agar data yang diperoleh lebih akurat dan dapat diandalkan.
3. Menentukan beban latihan berdasarkan standar yang lebih mendasar, seperti kapasitas individu atlet, sehingga hasil latihan lebih optimal.
4. Membandingkan *medicine ball slams* dengan jenis latihan lain untuk mengetahui metode mana yang paling efektif dalam meningkatkan kekuatan otot perut dan power otot lengan.

Dengan memperhatikan saran-saran ini, diharapkan penelitian di masa mendatang dapat menghasilkan data yang lebih komprehensif dan signifikan.