

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, pengujian hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Metode latihan *lateral dumbbell raises* efektif terhadap ketepatan pukulan *volley forehand drive* pada Atlet Putra kop *squash Universitas Negeri Jakarta*.
2. Metode latihan *dumbbell curls* efektif terhadap ketepatan pukulan *volley forehand drive* pada Atlet Putra kop *squash Universitas Negeri Jakarta*.
3. Metode latihan *lateral dumbbell raises* lebih efektif dibandingkan metode latihan *dumbbell curls* terhadap ketepatan pukulan *volley forehand drive* pada Atlet Putra kop *squash Universitas Negeri Jakarta*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dan temuan hasil penelitian, maka peneliti dapat memberi saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat ditindak lanjuti dengan penelitian lain seperti pada aspek fisik, psikologi, dengan melibatkan sampel dalam jumlah yang lebih banyak.
2. Bagi para pelatih *squash* dalam melatih ketepatan pukulan khususnya *volley forehand drive* hendaklah lebih mementingkan faktor persiapan dalam memukul seperti *back swing, impact ball, follow through, footwork*, dan kekuatan otot lengan. Karena bila persiapan memukul sudah kuat dan matang maka atlet dapat lebih mudah dalam mengarahkan pukulan.
3. Bagi atlet pemula disarankan untuk lebih menggunakan latihan beban untuk menguatkan otot lengan tangan dengan metode latihan *lateral dumbbell raises* dan metode latihan *dumbbell curls* untuk kesiapan mempermudah pukulan *volley forehand drive* yang tepat dan akurat.