

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dip* diatas bangku terhadap kekuatan otot lengan Atlet Senam Pengcab Persani Putri Junior Kota Medan Tahun 2012.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *paralel bar dip* terhadap kekuatan otot lengan Atlet Senam Pengcab Persani Putri Junior Kota Medan Tahun 2012.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *dip* diatas bangku dengan latihan *paralel bar dip* terhadap kekuatan otot lengan Atlet Senam Pengcab Persani Putri Junior Kota Medan Tahun 2012.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dip* diatas bangku terhadap hasil *stut* Atlet Senam Pengcab Persani Putri Junior Kota Medan Tahun 2012.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *paralel bar dip* terhadap hasil *stut* Atlet Senam Pengcab Persani Putri Junior Kota Medan Tahun 2012.
6. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dip* diatas bangku dengan latihan *paralel bar dip* terhadap hasil *stut* Atlet Senam Pengcab Persani Putri Junior Kota Medan Tahun 2012.

## B. Saran

1. Kepada para pelatih senam disarankan untuk menerapkan latihan *dip* diatas bangku dan *paralel bar dip* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan hasil *stut*.
2. Bagi para mahasiswa, terbuka kesempatan untuk meneliti tentang pengaruh dan latihan yang sama namun dengan teknik atau cabang yang olahraga yang berbeda.
3. Kepada para atlet disarankan agar dapat melatih kekuatan otot lengannya dengan serius dan melalui latihan yang terprogram, mengingat dalam melakukan gerakan pada cabang olahraga senam kekuatan otot lengan berperan besar pada setiap gerakan yang ada didalam gerakan senam.
4. Disarankan kepada guru olahraga supaya memberikan teori dan praktek kepada siswa dan siswi untuk melakukan latihan *Dip* diatas bangku dan *Paralel Bar Dip*. Olahraga ini dapat berpengaruh untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada gerakan *Stut* di matras.