

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *decline push up* dan *medicine ball* terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet kei shin kan dojo smpn 6 medan tahun 2025 sebesar 85,9%.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Bagi peneliti yang lain disarankan untuk melatih dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang mempengaruhi kemampuan pukulan pada cabang olahraga karate.
2. Bagi pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan dan pencapaian atlet hendaknya memperhatikan kesesuaian program latihan terhadap tujuan prestasi yang lebih baik serta kebutuhan atlet.
3. Penelitian ini juga bisa digunakan sebagai referensi dan pengetahuan tentang pengaruh latihan *decline push up* dan *medicine ball*, dengan beberapa bagian diantara hasil penelitian dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.