

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *incline push-up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot lengan pada karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012*.
2. Latihan *whellbarrow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot lengan pada karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012*.
3. Latihan *incline push-up* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *whellbarrow* terhadap *power* otot lengan pada karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012*.
4. Latihan *incline push-up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan chudan tsuki pada karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012*.
5. Latihan *whellbarrow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan chudan tsuki pada karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012*.
6. Latihan *incline push-up* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *whellbarrow* terhadap kecepatan pukulan chudan tsuki pada karateka putra sabuk biru *Dojo Wadokai Immanuel Medan Tahun 2012*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut

:

1. Agar pelatih memberikan latihan *Incline* dan latihan *whellbarrow* karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kecepatan pukulan *chudan tsuki*.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.



THE
Character Building
UNIVERSITY