

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *decline push up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet Karateka Putra *Kei Shin Kan Dojo* HKBP Sidorame Medan Tahun 2012.
2. Latihan *stall bars hops* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada lengan pada atlet Karateka Putra *Kei Shin Kan Dojo* HKBP Sidorame Medan Tahun 2012.
3. Latihan *decline push up* tidak lebih baik dari pada latihan *stall bars hops* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet Karateka Putra *Kei Shin Kan Dojo* HKBP Sidorame Medan Tahun 2012
4. Latihan *decline push up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet lengan pada atlet Karateka Putra *Kei Shin Kan Dojo* HKBP Sidorame Medan Tahun 2012.
5. Latihan *stall bars hops* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet lengan pada atlet Karateka Putra *Kei Shin Kan Dojo* HKBP Sidorame Medan Tahun 2012.
6. Latihan *decline push up* tidak lebih baik dari pada latihan *stall bars hops* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet lengan pada atlet Karateka Putra *Kei Shin Kan Dojo* HKBP Sidorame Medan Tahun 2012.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *power* otot lengan dan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*, maka yang menjadi saran peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
2. Kepada para pelatih khususnya beladiri karate agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
3. Kepada para peneliti di bidang olahraga agar memberikan latihan fisik yaitu latihan *decline push up* dan latihan *stall bars hops* untuk meningkatkan kemampuan fisik, khususnya dalam olahraga beladiri karate.