

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball sit-up throw* dan latihan *medicine ball overhead throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet petarung putra olahraga beladiri tarung derajat kurata III-V satuan latihan UNIMED tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memberikan dua bentuk latihan, maka dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan *power* otot lengan pada atlet tarung derajat khususnya di Sumatera Utara, yaitu:

1. Kepada pelatih dan guru agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai untuk peningkatan tujuan yang ingin dicapai dalam peningkatan prestasi.
2. Kepada para atlet diharapkan lebih berkonsentrasi dan fokus dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan untuk meningkatkan fisik, teknik dan taktik dalam tarung derajat.