

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Latihan *push up* yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan power lengan karate inkai medan tahun 2018.
2. Latihan *tricep dips* yang dilakukan dapat meningkatkan power tetapi pada latihan dapat lebih baik untuk meningkatkan kekuatan karena pada bentuk latihan ini otot mendorong lebih berat namun lambat. Hal ini sejalan dengan prinsip latihan kekuatan yaitu kemampuan seseorang mengatasi tahanan atau hambatan dengan cara yang pelan, kesimpulan pada latihan *tricep dips* yaitu meningkatkan kekuatan pada bagian lengan dan perut Inkai Pusat Medan Tahun 2018.
3. Bahwa latihan latihan *push up* mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk peningkatan *power* lengan dibandingkan dengan latihan *tricep dips*. Hal ini dapat disimpulkan bahwasanya latihan *push up* lebih berpengaruh besar untuk meningkatkan *power* lengan dibandingkan latihan *tricep dips*.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan *power* otot lengan dengan latihan *push up* dan latihan *tricep dips*, maka berikut ini dikemukakan hasil *power* lengan yaitu :

1. Bagi pelatih, khususnya pelatih *karate* , memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *power* lengan saat membina atlet *karate* dengan mengajarkan dan meningkatkan kemampuan *power* lengan *karateka* Inkai Medan hendaknya memberikan latihan kondisi fisik yang mengarah pada latihan kekuatan dan kecepatan dan juga daya tahan secara berkesinambungan sehingga kemampuan *power* lebih baik lagi.
2. Bagi seluruh *karateka* khususnya yang berada di Inkai Medan agar tetap menjaga kondisi fisik dengan baik, melakukan latihan secara sistematis, serta sesuai dengan prinsip-prinsip latihan
3. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komprehensif dan mendalam