

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil proses dan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan oleh peneliti sehubungan dengan penelitian tentang pengembangan alat latihan pull up pada cabang olahraga angkat besi Sumatera Utara. Adapun kesimpulan yang dikemukakan, sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil evaluasi para ahli angkat besi dan tingkat respon atlet terhadap alat latihan pull up yang dikembangkan diperoleh bahwa alat latihan yang dikembangkan peneliti sesuai dengan keterampilan teknik dasar *pull up* pada cabang olahraga angkat besi.
2. Berdasarkan validasi ahli dan uji coba, telah dihasilkan suatu produk alat latihan pull up yang ternyata secara keseluruhan layak digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *pull up* pada atlet angkat besi.
3. Penelitian ini telah mengembangkan alat latihan *pull up* yang dapat dipergunakan bagi atlet pemula angkat besi untuk melatih teknik dasar *pull up*.
4. Penelitian ini menghasilkan suatu alat latihan pull up yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet pada cabang olahraga angkat besi.

5.2 Saran

Hasil pengembangan menunjukkan bahwa diperlukan alat latihan *pull up* yang dapat meningkatkan kemampuan angkatan atlet. Dengan alat latihan yang dikembangkan, atlet dapat berlatih lebih efektif dan efisien. Selain itu,

pengembangan alat latihan ini juga memotivasi atlet karena memiliki alat latihan yang baru.

1.2.1 Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini merupakan pengembangan alat latihan *pull up* pada cabang olahraga angkat besi. Penelitian ini akan sangat bermanfaat apabila digunakan dengan tepat dalam proses latihan, alat latihan *pull up* ini juga akan sangat bermanfaat bagi pelatih angkat besi.

5.2.2 Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Peneliti menyarankan beberapa hal saat mengembangkan produk alat latihan *pull up* lebih lanjut, yaitu: (a) Pengembangan produk alat latihan *pull up* ini masih memerlukan penelitian dan uji coba yang intensif dan berkelanjutan, serta diberlakukan pada populasi lebih luas yang memiliki karakteristik lebih beragam (heterogen), untuk mendapatkan umpan balik untuk penyempurnaan produk. (b) Perlu dilakukan pengkajian dalam pengembangan selanjutnya pada tingkat variasi dan kesesuaian dengan kondisi dan situasi yang berbeda. (c) Diharapkan nantinya akan ada peneliti yang dapat mengembangkan bentuk latihan *pull up* yang lebih simpel dan dapat di.