

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai *Perbedaan Pengaruh Latihan Tricep Bentuk Circuit dengan Latihan Workout terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Atlet Kick Boxing Pemula di R12 Fighting Camp Medan*, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan *tricep* bentuk *circuit* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan. Hal ini dibuktikan diperoleh nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar -15,30 antara skor *pre-test* dan *post-test*. Nilai ini menunjukkan bahwa nilai *post-test* lebih tinggi dibandingkan nilai *pre-test* dan dari hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai t hitung sebesar 21,378 lebih besar dari t tabel 2,262 dengan nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, latihan tricep bentuk circuit terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot lengan.
2. Terdapat pengaruh latihan *workout* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan. Hal ini dibuktikan dari diperoleh nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar -11,30 antara skor *pre-test* dan *post-test* dan hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai t hitung sebesar 30,818 lebih

besar dari t tabel 2,262 dengan nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, latihan workout juga terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot lengan.

3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *tricep* bentuk *circuit* dengan latihan *workout* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan. Hal ini dibuktikan dari hasil uji independent sample t-test yang menunjukkan nilai t hitung sebesar 5,146 lebih besar dari t tabel 2,101 dengan nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, kedua metode latihan memiliki tingkat efektivitas yang berbeda dalam meningkatkan kekuatan otot lengan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan, namun latihan *tricep* bentuk *circuit* cenderung lebih efektif dibandingkan latihan *workout* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet kick boxing pemula.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, disarankan untuk menggunakan latihan *tricep* bentuk *circuit* sebagai salah satu metode utama dalam meningkatkan kekuatan otot lengan, karena terbukti lebih efektif dan memberikan hasil yang lebih optimal.

2. Bagi atlet, atlet diharapkan dapat mengikuti program latihan secara teratur, disiplin, dan konsisten agar hasil peningkatan kekuatan otot lengan dapat tercapai secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu latihan yang lebih lama, serta menambahkan variabel lain seperti daya tahan otot, kecepatan, atau power untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

