BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan :

1. Latihan *elbow plank* dapat meningkatkan kekuatan otot perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.
2. Latihan *elbow plank* dapat menenurunkan lingkar perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.
3. Latihan *crunch* dapat meningkatkan kekuatan otot perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.
4. Latihan *crunch* dapat menurunkan lingkar perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.
5. Latihan *elbow plank* dan *crunch* dapat meningkatkan kekuatan otot perut, tetapi peningkatannya tidak berbeda secara signifikan.
6. Latihan *elbow plank* dan *crunch* dapat menurunkankan lingkar perut, tetapi penurunannya tidak berbeda secara signifikan.

5.2 Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam ini peneliti akan memberi beberapa saran, antara lain :

1. Kepada mahasiswa agar dapat menggunakan latihan *elbow plank* dan *crunch* untuk meningkatkan kekuatan otot perut dan penurunan lingkar perut.

2. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini dan ingin meneliti kembali agar kiranya diperhatikan sesuai dengan prosedur pelaksanaan penelitian supaya hasil yang diperoleh dapat lebih tepat sasaran.