BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *handstand* berjalan terhadap kekuatan otot lengan Atlet Senam Putra Junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *whell barrow* terhadap kekuatan otot lengan Atlet Senam Putra Junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *handstand* berjalan dengan latihan *whell barrow* terhadap kekuatan otot lengan Atlet Senam Putra Junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *handstand* berjalan terhadap hasil *handspring* Atlet Senam Putra Junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012.
5. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *whell barrow* terhadap hasil *handspring* Atlet Senam Putra Junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012.
6. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *handstand* berjalan dengan latihan *whell barrow* terhadap hasil *handspring* Atlet Senam Putra Junior Pengcab Persani Kota Medan Tahun 2012.

B. Saran

1. Kepada para pelatih senam disarankan untuk menerapkan latihan *handstand* berjalan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan hasil *handspring*.

2. Bagi para mahasiswa, terbuka kesempatan untuk meneliti tentang pengaruh dan latihan yang sama namun dengan teknik atau cabang yang olahraga yang berbeda.
3. Kepada para atlet disarankan agar dapat melatih kekuatan otot lengannya dengan serius dan melalui latihan yang terprogram, mengingat dalam melakukan gerakan pada cabang olahraga senam kekuatan otot lengan berperan besar pada setiap gerakan yang ada didalam gerakan senam.
4. Kepada para guru olahraga disarankan agar setiap melakukan pemanasan terutama pada latihan peregangan melakukan secara teratur dan terprogram. Dan pada pelajaran senam lantai dapat melakukan tes kekuatan otot tangan yang benar.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY