BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh latihan *chest press* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan karateka putra binaan FORKI Medan.
2. Ada pengaruh latihan *leg press* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan karateka putra binaan FORKI Medan.
3. Kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok kontrol dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai karateka putra binaan FORKI Medan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis menyarankan :

1. Agar pelatih dan karateka putra binaan FORKI Medan dapat melaksanakan latihan *chest press* dan *leg press* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai untuk meningkatkan prestasi.
2. Agar pelatih maupun atlet olahraga karate maupun olahraga lain dapat melaksanakan program latihan *chest press* dan *leg press* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dan otot tungkai.

3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk menbambah sumber informasi bagi para pembaca maupun bagi pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY