

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan frekwensi pukulan Uppercut latihan Dumbell dapat berpengaruh terhadap frekwensi pukulan yang dicapai, dengan demikian hipotesis yang berbunyi : “Terdapat pengaruh latihan Dumbell terhadap peningkatan frekwensi pukulan Uppercut pada petinju sasana UNG”, dapat diterima.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang di kemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelati dan Mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan keolahragaan sebagai berikut

- 5.2.1. Dalam rangka memacu seorang Petinju guna meningkatkan frekwensi pukulan Uppercut, maka sangat efektif diterapkan latihan Dumbell.
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan Dumbell berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.
- 5.2.3. Perlu mengetahui tentang system-sistem energy yang dibutuhkan dalam latihan Dumbell, sebab tanpa pengetahuan latihan tersebut maka peningkatan frekwensi pukulan Uppercut tidak akan tercapai.
- 5.2.4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia Olahraga bela diri Tinju.

5.2.5. Dengan adanya peningkatan frekwensi pukulan Uppercut, maka petinju akan mampu mengumpulkan poin yang banyak, bahkan dapat menjatuhkan lawan dan memenangkan pertandingan dengan *knock- out* (KO)