

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh pelatihan *dumbell* terhadap peningkatan frekuensi pukulan *Jab-Straight* pada olah raga tinju. Hal ini sesuai dengan kriteria pengujian bahwa $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari t_{tabel} atau $t_{\text{observasi}}$ berada di luar daerah penerimaan H_0 yakni $t_{\text{observasi}}(t_o) > (t) = 35.6402 > 1.729$. sehingga tolak H_0 dan terima H_a .
2. Pelatihan *dumbell* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan frekuensi pukulan *Jab-Straight*.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas maka, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka mengembangkan potensi olahraga tinju guna meningkatkan keterampilan khususnya kemampuan kekuatan dan kecepatan, maka sangat efektif diterapkan pelatihan *dumbell*.
2. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan kepelatihan olahraga, khususnya cabang olahraga tinju. Maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga kiat-kiat untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan.