

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “ Terdapat pengaruh pelatihan *Push-Up* terhadap frekuensi pukulan *Jab-Straight* dalam olahraga tinju pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga (PKO) semester IV.A ”dapat diterima” komparasi antara variable X_1 dan X_2

Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 97.97$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = $n-1$ ($20-1 = 19$) di peroleh harga sebesar 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 97.97 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh pelatihan *Push-Up* terhadap frekuensi pukulan *Jab-Straight*.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bahwa pembentukan dan peningkatan prestasi mahasiswa pada berbagai cabang olahraga khususnya bela diri tinju bukan semata-mata merupakan

tanggung jawab dosen dan jurusan, akan tetapi juga sangat diperlukan adanya motivasi dan pengawasan dari orang tua terutama terhadap aktivitas anak dalam melakukan latihan di luar jam kuliah.

2. Untuk membina dan mengembangkan prestasi mahasiswa dalam berbagai cabang olahraga, diharapkan kepada pihak jurusan agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap mahasiswa yang memperoleh prestasi terbaik pada setiap pertandingan yang dilaksanakan baik tingkat daerah maupun tingkat nasional.

Bentuk latihan *Push-Up* diharapkan dapat dilakukan oleh mahasiswa secara kontinu oleh mahasiswa dibawah pengawasan para dosen maupun orang tua tersebut di luar jam perkuliahan. Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik mahasiswa juga dapat mengembangkan frekuensi melakukan pukulan *Jab-Straight* dalam olahraga bela diri tinju.