

B A B V

K E S I M P U L A N D A N S A R A N

5.1 K e s i m p u l a n

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 2 bulan dapat disimpulkan bahwa:

5.1.1 Terdapat pengaruh pelatihan *dumbell* terhadap peningkatan frekuensi pukulan *uppercut* pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga semester IV C FIKK U N G .

5.1.2 Latihan *dumbell* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan frekuensi pukulan *uppercut* pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga semester IV C FIKK U N G .

5.1 S a r a n

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan suatu pedoman bagi semua orang khususnya pelatih dan mahasiswa yang ada di FIKK khususnya Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebagai berikut:

5.2.1 untuk memacu para mahasiswa ataupun petinju agar bisa meningkatkan kualitas frekuensi pukulan *uppercut*, maka sangat baik dan efektif dengan menggunakan *daumbell*.

- 5.2.2 untuk merencanakan program latihan, maka haruslah di kaji dengan benar-benar bentuk latihan yang akan di gunakan nantinya.
- 5.2.3 seorang pelatih haruslah mengetahui tentang sistem -sistem yang akan digunakan pada latihan *dumbell*, sebab tanpa pengetahuan latihan tersebut maka peningkatan frekuensi pukulan tidak akan tercapai dengan baik dan maksimal seperti apa yang akan di harapkan.
- 5.2.4 Perlu di adakan penelitian yang lebih lanjut karena dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin hari semakin bertambah khususnya di olahraga tinju ini.