

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 30 dan skor yang terendah 18. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 24.42 dan nilai standar deviasi 3.55 dan varians 12.63. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 42 dan skor terendah 28. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 34.1 dan standar deviasi 4.83 serta varians 23.36. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir dengan selisih peningkatan dari hasil Pre-test dan post-test sebesar 9.68. Sedangkan pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 13.85. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  atau  $t_{(0,995)(11)} = 3.11$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa Metode latihan push up dapat meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan pada jodan zuki.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada para kenshi khususnya mahasiswa untuk lebih mengembangkan metode latihan push up agar tercipta kenshi-kenshi yang dapat bersaing baik ditingkat lokal, regional dan nasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Harmain Anggita.,2017.** *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Kecepatan Jun Mawashi Geri Dalam Beladiri Shorinji Kempo Pada Kenshi Dojo Kota Gorontalo...*,jurnal.,Gorontalo.
- Hidayat Yusuf.,2010.** *Pendidikan jasmsni olahraga dan kesehatan...*,Jakarta : Acarya Media Utama
- Isnaini Faridha,Suranto.,2010...**,*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan...*,Jakarta : Karya mandiri nusa
- Kartasmita Indra.,2014...**,*Kurikulum pelajaran menuju tingkatan DAN II...*, Jakarta : PB PERKEMI
- Kurniawan Feri.,2012...**, *Buku pintar pengetahuan olahraga...*,Jakarta timur : Laskar aksara
- Masher Ali Mohammad,Dwinarhayu.,2010...**,*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan...*,Jakarta : Swadaya Murni
- Nurhuda Hilman,Mia kusumawati.,2010...**,*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan...*,Jakarta : PT. Sinergi Pustaka Indonesia
- Rahamndi Mikanda.,2014...**,*Buku super lengkap olahraga...*,Jakarta Timur : Dunia Cerdas
- Sutrisno Budi.,2010...**,*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 2...*,Jakarta : CV. Putra Nugraha
- Sabarini Sri.,2010...**,*Pendidikan jasmani dan kesehatan...*, Jakarta : CV. Teguh Karya
- Wisahati Aan Sunjata,Teguh Santosa.,2010...**,*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan...*,Jakarta : CV. Setiaji