

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari tes awal model latihan push up diperoleh nilai tertinggi 19 dan skor terendah 13 dan diperoleh skor rata-rata sebesar 15.92. dan untuk tes akhir model latihan push up diperoleh nilai tertinggi 22 dan skor terendah 18 dan diperoleh skor rata-rata sebesar 19.58. sedangkan hasil dari tes awal model latihan pull up diperoleh nilai tertinggi 17 dan terendah 11 dan diperoleh skor rata-rata 13.92. dan untuk tes akhir model latihan pull up diperoleh nilai tertinggi 20 dan terendah 17 dan diperoleh nilai rata-rata sebesar 18.25. hal ini berarti ada peningkatan hasil kecepatan jodan zuki bela diri Shorinji Kempo pada kenshi dojo Universitas Negeri Gorontalo dengan adanya penerapan model latihan push up dan pull up. Sedangkan pada uji hipotesis dimana  $T_{hitung} > T_{tabel}$ , yaitu  $T_{hitung}$  untuk model latihan push up = 10.14 dan  $T_{hitung}$  untuk model latihan pull up = 15.36 dan  $T_{tabel}$  masing-masing adalah = 3.11, maka berdasarkan kriteria pengujian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti bahwa model latihan push up dan pull up dapat meningkatkan kecepatan jodan zuki bela diri Shorinji Kempo pada kenshi dojo Universitas Negeri Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kecepatan jodan zuki bela diri Shorinji Kempo, sangat tepat digunakan model latihan push up dan pull up, maka diharapkan kepada pelatih agar dapat menerapkan model latihan push up dan pull up baik dalam latihan.
2. Bentuk model latihan push up dan pull up diharapkan dapat dilakukan oleh khensi secara berkelanjutan walaupun tidak dalam pengawasan senpai atau pelatih. Karena bentuk latihan ini memberikan dampak positif terhadap kecepatan jodan zuki bela diri Shorinji Kempo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, 2014. pengaruh latihan pull up dan push up terhadap kemampuan panjattebing kategori speed pada mahasiswa UNM.
- Ari Santoso Danang, 2016. Analisis tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri Universitas PGRI Bayuwangi,. Jurnal kejoara. 1(1) :40.
- Ayu Tri widhiyanti Komang, 2016. *Masege general sebagai pemulihan pasif dalam meningkatkan kecepatan 100 meter. Jurnal pendidikan kesehatan rekreasi* 1(1) :20.
- Chan Faisal, 2012. *Strenght training (latihan kekuatan).* Jurnal cerdas sifa. 1(1) :2.
- Erliana Mita, 2015. *Pengaruh latihan otot lengan melalui pull up terhadap peningkatan speed track altet pederasi panjat tebing indonesia banjarbaru.* Jurnal pendidikan jasmani olahraga. 14(1) : 3
- Hamid Abd, jumain, Sultan Brilin Andi, 2015. *Pengaruh latihan push-up dan latihan harvard step-up test terhadap kemampuan jump shoot dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket pada siswa SMP N 3 Palu.* 3(12) :3.
- Hidayah Taufik, Raharjo Hermawan Pamot, Mulyadi, Budiana Dian, 2014. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta. Pusat kurikulum dan perbukuan, balitbang, kemendikbud.
- Jumain, 2017. *Pengaruh latihan push up dan latihan beban dumbbeel terhadap kemampuan pukulan jodan zuki pada kenshi kempo di dojo tadulako.* Tadulako juornal sport sciences and physical education. VII(2) :74.
- Kaukab, Azeem. 2015 *The Push Up* (accessed 12april 2017)
- Mulyadi irwan, 2017. *Analisis medan makna “seni bela diri khas jepang” dalam huruf kanji BU.* Izumi. 6(2) :144.
- Mulyana, Komari Amat, Suherman Wawan, 2014. *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.* Jakarta : pusat kurikulum dan perbukuan, balitbang, kemendikbud.
- Muliyadi Budi, 2017. Keunikan seni bela diri Jepang shourinjikempou.kiryoku.1(4) :34.
- Mahendra Agus, Hidayah Taufik, Subroto Toto, 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakata :pusat kurikulum dan perbukuan, balitbang kemdikbud.

- Ramdhan Muhammad Firli, 2017. *Perbandingan efektifitas latihan pull-up dan latihan push up untuk meningkatkan kekuatan smash pada kasus shoulder instability pada pemain voli amatir usia 17-25 tahun*. Jakarta.
- Rumini, soegianto, Humintuarso Ria, Rahayu Setya, 2012. *pengaruh metode latihan, bentuk latihan kecepatan dan kelincahan terhadap prestasi lari 100 meter*. Jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia. 2(1) ;43
- Satryaningsih Baiq, yusuf Putra Muhammad, 2016. *Hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan perut terhadap kemampuan pull up dalam cabang olahraga panjat tebing*. Jurnal ilmiah mandala Education. 2(1) :63.
- Sugiyono, 2014. *Metode penelitian*.bandung :ALFABETA, CV
- Suroto, Hidayah Taufik, 2015. *Pendidikan jasmani,olahraga, dan kesehatan*. Jakarta :pusat kurikulum dan perbukuan,balitbang, kemdikbud.
- Suharjana, 2013. *Program latihan beban yang variatif dan strategi pemasaran pada fitness center*. Jurnal ilmiah kesehatan olahraga. 10(1) :87
- Syakrinatun Pujiarto, 2013. *Perbandingan antaran latihan dumbbllle push-up terhadap hasil kemampuan tolakan pada tolak peluru siswa kelas VIII SMP 8 Kota Jambi*. Artikel ilmiah.1(1) :4.
- Satria Budi, Kurniawan Mei, 2014. *Perancangan aplikasi gerakan kihon pada bela diri shorinji kempo menggunakan animasi stop motion berbasis android*. Jurnal ilmiah DASI. 15(2) : 14.
- A Wisnu Fajar Setyanto. SKRIPSI.2009. *Perbedaan Pengaruh Modifikasi Latihan Lompat Dengan Rintangan Panjang Dan Tinggi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Pada Siswa Putra Kelas Iv Dan V SD Negeri Mipitan Jebres Surakarta*. FKIP. Universitas Sebelas Maret.