

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Dari hasil uraian yang telah dikemukakan dalam pengolahan data dengan menggunakan uji t maka dapat disimpulkan :

1. Pemberian latihan push-up tanpa tepuk tangan dapat meningkatkan power otot lengan pada siswa ekskul karate pada SMA Mutiara Natar Lampung Selatan.
2. Pemberian latihan push-up dengan tepuk tangan dapat meningkatkan power otot lengan pada siswa ekskul karate SMA Mutiara Natar Lampung Selatan.
3. Ada perbedaan antara latihan push-up tanpa tepuk tangan dan latihan push-up dengan tepuk tangan dalam meningkatkan power otot lengan pada siswa ekskul karate SMA Mutiara Natar Lampung Selatan.
4. Ada pengaruh antara latihan push-up tanpa tepuk tangan dan latihan push-up dengan tepuk tangan dalam meningkatkan power otot lengan pada siswa ekskul karate SMA Mutiara Natar Lampung Selatan.
5. latihan push-up dengan tepuk tangan lebih efektif dibandingkan dengan latihan push-up tanpa tepuk tangan dalam meningkatkan power otot lengan pada siswa ekskul karate SMA Mutiara Natar Lampung Selatan.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka peneliti menyarankan untuk dijadikan bahan masukan :

1. Bagi para peneliti lainnya, khususnya mahasiswa penjaskes dapat terus menerus memperbaiki penelitian ini dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. bagi siswa *karate* diharapkan agar giat berlatih kondisi fisik khususnya untuk meningkatkan power otot lengan.
3. Untuk para guru pendidikan jasmani diharapkan mencoba menggunakan latihan *pusg-up* tanpa tepuk tangan dan *pus-up* dengan tepuk tangan.
4. bagi Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran cabang olahraga bela diri khususnya *karate* sehingga dapat meningkatkan power otot lengan insan olahraga bela diri.