

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.