

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai tingkat efektivitas bentuk latihan *bench press* dan latihan *push up* terhadap peningkatan *power* pukulan *gyaku* pada cabang olahraga karate, sebagai berikut:

1. Terdapat tingkat efektivitas yang signifikan latihan *bench press* terhadap peningkatan *power* pukulan *gyaku* pada cabang olahraga karate.
2. Terdapat tingkat efektivitas yang signifikan latihan *push up* terhadap peningkatan *power* pukulan *gyaku* pada cabang olahraga karate.
3. Terdapat perbedaan tingkat efektivitas antara latihan *bench press* dan *push up* terhadap peningkatan *power* pukulan *gyaku* pada cabang olahraga karate.

Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hasil nilai rata-rata sampel yang menggunakan metode latihan *push up* adalah sebesar 15%, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *bench press* lebih efektif dalam meningkatkan *power* pukulan *gyaku* dalam cabang olahraga karate dengan signifikan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Untuk pelatih, diharapkan dapat menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan penunjang gerakan atlet. Dengan adanya penelitian ini begitu pula dengan perangkat *bench press* tidak mudah kita dapatkan, kita bisa menggunakan metode latihan *push up* dengan mencantumkan latihan *bench press* untuk meningkatkan beban latihan yang sistematis dalam 1 mikro guna menunjang performa gerak yang maksimal khususnya pukulan *gyaku* pada cabang olahraga karate.

2. Untuk atlet, diharapkan untuk secara rutin melatih otot-otot lengan terutama otot *triceps*, karena dengan kekuatan otot yang baik dapat menunjang performa gerak beladiri khususnya *gyaku tsuki*, *kizame* dan *uraken* baik saat latihan maupun dalam pertandingan.
3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi pedoman dan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pengembangan penelitian yang lebih baik lagi dari apa yang sudah saya teliti.