

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari kesimpulan ini peneliti memiliki jawaban diantaranya yaitu:

- a. Terdapat pengaruh bentuk latihan *bench press* yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan pada atlet gulat
- b. Terdapat pengaruh bentuk latihan *Push up* yang signifikan terhadap peningkatan *power* lengan pada atlet gulat
- c. Terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan *bench press* dan bentuk latihan *Push up* terhadap peningkatan *power* lengan pada atlet gulat

Setelah peneliti melakukan pengambilan dan olah data untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dan perbedaan bentuk latihan *bench press* dan *push up* terhadap peningkatan *power* lengan pada atlet gulat. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan medicine ball. Pada kelompok benchpress nilai rata rata yang di dapat yaitu 2,13 sedangkan pada kelompok push nilai rata ratanya adalah 1,90 kemudian peneliti melakukan treatment sebanyak 16 pertemuan dan melakukan tes akhir atau *posttest*. Setelah melakukan post test peneliti melihat ada peningkatan pada atlet dari kelompok benchpress rata rata 2,43 dan kelompok *push up* juga mengalami kenaikan dengan nilai rata rata 2,30. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan terdapat perbedaan terhadap bentuk latihan *bench press* dan push terhadap peningkatan *power* lengan pada atlet gulat dengan selisih 0,37.

#### 5.2 Implikasi

Dilihat dari adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *bench press* dan *push up* terhadap *power* lengan pada atlet gulat, maka dapat dikatakan bahwa latihan *bench press* dan *push up* dapat mempengaruhi peningkatan *power* lengan pada atlet gulat.

### 5.3 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah pelatih, diharapkan dapat Menyusun program latihan untuk meningkatkan *power* lengan atletnya menggunakan bentuk latihan *bench press* dan *push up* karena metode latihan tersebut memiliki peningkatan yang lebih baik sesuai hasil penelitian ini. Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi referensi untuk para pelatih dalam meningkatkan *power* lengan atletnya dan bisa bermanfaat bagi pelatih ataupun atletnya.