

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

3.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan serta analisis data dari penelitian perbandingan latihan rope climbing dan pull up terhadap peningkatan power otot lengan yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh dari latihan rope climbing terhadap peningkatan power otot lengan;
2. Terdapat pengaruh dari latihan pull up terhadap peningkatan power otot lengan;
3. Berdasarkan data yang telah diperoleh dalam penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan rope climbing dan pull up terhadap peningkatan power otot lengan.

3.2 Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk cabang olahraga judo pembaca pada umumnya agar menerapkan prinsip- prinsip dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang lebih efektif dan lebih efisien, naik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya tujuan latihan tersebut;
2. Bagi para Pelatih khususnya di cabang olahraga judo, agar dalam usaha peningkatan pada power lengan dapat di perhatikan lagi bentuk latihan dan kebutuhannya agar dapat peningkatan yang baik;
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek- aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan

Hadi Somantri, 2019

PERBANDINGAN LATIHAN *ROPE CLIMBING* DENGAN *PULL-UP*
TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA OLAHRAGA JUDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

- penelitian yang berkenaan dengan hal-hal teknik lainnya yang mempengaruhi prestasi Atlet Judo;
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.