

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pengolahan dan analisis data yang penulis lakukan, maka penulis dapat menyimpulkan, bahwa :

1. Latihan incline sit up mempunyai pengaruh yang berarti terhadap peningkatan daya tahan otot perut.
2. Latihan sit up menggunakan beban mempunyai pengaruh yang berarti terhadap peningkatan daya tahan otot perut.
3. Terdapat perbedaan yang berarti antara pengaruh latihan incline sit up dan sit up menggunakan beban. Bila dilihat dari rata-rata selisih peningkatan tes sit up dari kedua kelompok latihan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan sit up menggunakan beban lebih efektif bila dibandingkan dengan latihan incline sit up. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata selisih peningkatan tes sit up pada kelompok latihan sit up menggunakan beban sebesar 15 kali sedangkan rata-rata selisih peningkatan tes sit up pada kelompok latihan incline sit up lebih kecil yaitu sebesar 7,4 kali.

## B. Saran

Oleh karena penelitian ini membuktikan latihan sit up menggunakan beban lebih efektif dari pada latihan incline sit up terhadap daya tahan otot perut. Namun penelitian ini juga membuktikan bahwa baik latihan sit up menggunakan beban maupun latihan incline sit up berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot perut. Oleh karena itu kedua bentuk latihan ini dapat untuk digunakan pelatih dalam upaya meningkatkan daya tahan otot perut. Dengan demikian tidak menutup kemungkinan untuk diteliti ulang. Penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Pada para pelatih, atlet, maupun pembina olahraga dalam pembuatan program latihan dan pemberian bentuk latihan khususnya latihan daya tahan otot perut, sebaiknya memberikan bentuk latihan sit up menggunakan beban dan incline sit up sebagai variasi latihannya, supaya atlet tidak merasa jenuh atau bosan dalam berlatih. Dan kedua bentuk latihan sit up tersebut, dapat dipakai sebagai pembebanan latihan daya tahan bagi atlet. Tapi perlu diingat oleh para pelatih, berdasarkan hasil penelitian latihan sit up menggunakan beban lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan daya tahan otot perut.
2. Prestasi yang optimal tidak hanya dapat dicapai dengan latihan yang keras saja, tetapi yang paling penting adalah kualitas latihan dari program latihan yang dijalannya.

