

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang penulis lakukan terhadap atlet *klub* Mumtaz Archery Jakarta Timur, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh Latihan *plank press* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet Mumtaz Archery Jakarta Timur Usia 15-17 Tahun dengan memperoleh t-hitung sebesar 13,22 Nilai ini lebih besar dari nilai t-tabel pada taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) =18 yaitu 2,10.
2. Terdapat pengaruh Latihan *renegade row* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet Mumtaz Archery Jakarta Timur Usia 15-17 Tahun dengan memperoleh t-hitung sebesar 9,09. Nilai ini lebih besar dari nilai t-tabel pada taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) =18 yaitu 2,10.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plank press* dan *renegade Row* terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Panahan Mumtaz Archery Jakarta Timur Usia 15-17 Tahun, dikarenakan t-hitung sebesar 0,46 lebih kecil dari nilai t-tabel pada taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) =18 yaitu 2,10.

A. Saran

Untuk mendapatkan prestasi atau kekuatan otot lengan yang lebih baik pada *Klub Mumtaz Archery Jakarta Timur*, atas dasar penelitian ini penulis memberikan beberapa saran yang dapat membantu meningkatkan prestasi olahraga, khususnya pada cabang olahraga panahan, sebagai berikut:

1. Dalam meningkat kekuatan otot lengan, latihan yang digunakan haruslah efektif dan efisien.
2. Penggunaan perlakuan sistem *plank press dan renegade row* haruslah sesuai sasaran dengan baik, seperti lamanya latihan, beban latihan, repetisi, dan interval dalam latihan agar mencegah hal-hal yang tidak diinginkan.