

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh: bahwa nilai rata-rata *pre-test* dengan sampel 6 atlet memiliki nilai rata-rata 88,3 dan *post-test* 102,5. Dan nilai standar deviasi *pre-test* yaitu 10,324 dan *post-test* 12,549 dari hasil analisis tersebut, maka diperoleh nilai pengaruh antara *treatment* terhadap atlet PABERSI Kota Banda Aceh bahwa nilai tersebut sebesar 0,435. Perhitungan koefisien determinasi untuk mengetahui kontribusi Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Angkatan *Benchpress*. Maka  $KP (t \times 100\% = 0,435 \times 100\% = 0,189$ . Maka dapat disimpulkan bahwa koefisien diterima dengan persentase 18,9%. Hal ini menunjukkan bahwa Latihan Otot lengan bisa memberi pengaruh terhadap Atlet PABERSI Kota banda Aceh sebesar 18,9% dan sisanya 82,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Uji t pada angkatan *benchpress* diketahui nilai  $t_{hitung} (0,435) > t_{tabel} (15,975)$  dan uji. Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara latihan otot lengan terhadap angkatan *benchpress* Atlet PABERSI Kota Banda Aceh

#### 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai angkatan yang kurang maksimal, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin seperti latihan otot lengan dengan sistematis dan teratur.

1. Bagi pejabat publik baik secara umum maupun khusus di lingkungan masing-masing untuk dapat menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik dan benar serta dapat meningkatkan produktivitas kerjanya.
2. Bagi pejabat publik khususnya dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik dan benar serta dapat meningkatkan produktivitas kerjanya.
3. Bagi pejabat publik khususnya dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik dan benar serta dapat meningkatkan produktivitas kerjanya.
4. Bagi pejabat publik khususnya dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik dan benar serta dapat meningkatkan produktivitas kerjanya.