

## **BAB V** **KESIMPULAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya maka peneliti dapat melakukan kesimpulan hasil penelitian ini sebagai berikut : terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus pada atlet tapak suci binaan PIMDA 334 Aceh Tengah. Dengan nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul kekuatan otot lengan dan kemampuan pukulan lurus pada tapak suci binaan PIMDA 334 Aceh Tengah. Tahun 2024, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dan kemampuan pukulan lurus, hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 5,47. Kemampuan kekuatan otot lengan dan kemampuan pukulan lurus pada tapak suci binaan PIMDA 334 Aceh Tengah. berada pada kategori sangat kuat.

Berdasarkan hasil perhitungan uji t, kita dapat menarik kesimpulan mengenai penerimaan atau penolakan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Jika T. Nilai yang dihitung lebih besar (atau lebih kecil, tergantung arah uji) dari T. Tabel pada tingkat signifikansi yang telah ditentukan, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diuji. Sebaliknya, jika T. Nilai lebih kecil atau sama dengan T. Tabel, maka kita gagal menolak  $H_0$ , yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diuji. Dengan demikian,

keputusan ini bergantung pada hasil perbandingan antara T. Nilai yang dihitung dan T. Tabel yang diperoleh dari distribusi t pada tingkat signifikansi yang telah ditentukan.

## 5.2 Saran

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

1. Saran kepada atlet :Disarankan kepada atlet agar seluruh atlet melatih kekuatan otot lengan dan kemampuan pikulan lurus pencak silat agar lebih baik lagi.
2. Saran kepada pelatih :  
Disarankan kepada pelatih agar terus meningkatkan kemampuan fisik khususnya kekuatan otot lengan dan kondisi fisik lain dalam olahraga pencak silat.
3. Saran kepada Peneliti selanjutnya :Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar terus melakukan penelitian tentang metode latihan yang lain.