

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Adapun hasil observasi mengalami kenaikan lebih tinggi yang terjadi pada lengan kanan, yang kemungkinan merupakan tangan dominan atlet, sehingga respons adaptasinya lebih signifikan dibandingkan lengan kiri. Persentase peningkatan yang terjadi pada lengan kanan: 4,38% dan pada lengan kiri: 1,96%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun peningkatannya tidak simetris, latihan tetap mampu meningkatkan kekuatan secara umum di kedua lengan.
2. Berdasarkan hasil skala pengukuran kekuatan otot lengan menggunakan *Handgrip Dynamometer*, diketahui bahwa terdapat peningkatan dengan rata-rata nilai dari *pretest* ke *posttest*. Rata-rata kekuatan otot gabungan (lengan kanan dan kiri) sebelum perlakuan sebesar 72,06 kg, sedangkan setelah perlakuan meningkat menjadi 74,25 kg, dengan standar deviasi masing-masing 24,48 kg dan 24,93 kg. Seluruh subjek mengalami peningkatan kekuatan, meskipun dengan variasi yang berbeda-beda. Peningkatan tertinggi tercatat pada atlet Kang Khozi, yaitu sebesar 10,88%, sedangkan peningkatan terendah terjadi pada Kang Aly sebesar 0,47%.
3. Berdasarkan uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai *p-value* untuk data total *Pretest* sebesar 0,4238 dan total *Posttest* sebesar

0,2691, yang keduanya lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji t-test. Adapun hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik terhadap kekuatan otot tangan setelah diberikan perlakuan latihan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t hitung sebesar 2,71 dan *p-value* sebesar 0,024 ( $p < 0,05$ ).

Dari seluruh hasil yang sudah dipaparkan, hal ini menunjukkan bahwa Latihan *Dead Hang* Berpengaruh Signifikan Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Atlet Tarung Derajat Binaan Satlat Gampong Ilie.

## 5.2. Saran

1. Sebaiknya para pelatih lebih banyak mengemukakan beberapa metode untuk perkembangan dan pembentukan tubuh yang lebih sehat secara jasmani dan rohani
2. Sebaiknya para atlet untuk meningkatkan kedisiplinan dan konsistensi dalam berlatih
3. Sebaiknya para masyarakat yang berpartisipasi dibidang olahraga untuk ikut berkontribusi bersama peneliti secara *kooperatif*.
4. Seharusnya bagi para pembaca untuk memberi kritik yang membangun dan saran yang *supportif* untuk penulisan skripsi ini menjadi lebih baik lagi.