

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Renegade row* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet panahan Klub Kobar Archery Jambi, besarnya perubahan kekuatan otot lengan pada atlet panahan Klub Kobar Archery ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata saat *pretest* yaitu 38,5 poin dan rata-rata *post test* 34,9 poin dan hasil uji hipotesis T-hitung 6 T-tabel 1,833.

Kesimpulan didukung dengan hasil signifikan yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan dibuktikan t_{hitung} dan nilai presentil dari tabel distribusi - t, untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (d.b) = (n-1 = 9 diperoleh $t_{hitung} (6) > t_{tabel} (1,833)$ hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima pada taraf kepercayaan 95%.

5.2. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Demi mendapatkan hasil kekuatan otot lengan yang optimal sebaiknya di berikan latihan yang terprogram.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program latihan *Renegade row* yang lebih variatif, lebih jelas dan terprogram.

3. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa berbagi kepada orang yang belum mengetahui metode latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dalam olahraga panahan.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian selanjutnya.