

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan. Di peroleh nilai  $T_{hitung}$  sebesar 8.57 dan nilai  $T_{tabel}$  sebesar 1.78  $T_{hitung} 8.57 > T_{tabel} 1.78$  berarti hipotesis  $H_1$  diterima dan  $H_0$  di tolak. Dengan demikian maka dapat di pahami bahwa penelitian ini ada pengaruh terhadap keberhasilan angkatan *Snatch* melalui Latihan *Bench Press* dan *Dumbell* pada Atlet Angkat Besi Kota Jambi.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka saran-saran yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut:

1. Sebelum melakukan tes hendaknya sampel diberikan waktu untuk melakukan pemanasan dan peregangan agar gerakan sampel pada saat melakukan tes tidak kaku, serta tidak mudah cidera.
2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan kekuatan otot lengan pada keberhasilan angkatan *Snatch*.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet angkat besi Kota Jambi.