

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data sebagai berikut : dengan d.b. $n-1$ ($10-1 = 9$ pada $\alpha = 0,05$. 95%) maka di bandingkan nilai t hitung dengan nilai t tabel. Perbandingan harga antara t hitung dan nilai presentil dari tabel distribusi diperoleh t hitung (26.03) $>$ t tabel (1.83311). Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *plank* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet putra Pb. Ideal Kota Jambi. Kesimpulan penelitian yang dikemukakan didasarkan pada hasil-hasil uji-t dalam pengujian hipotesis.

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 diberikan latihan yang lebih terprogram.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program latihan *plank* 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 bulutangkis.

4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian selanjutnya.