

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teoretis, data penelitian yang ada serta analisa data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Pengaruh latihan isotonik dapat meningkatkan kekuatan otot *triceps brachii* pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2015 Universitas Negeri Jakarta dengan rata-rata peningkatan sebesar 3,25 Kg dan nilai t-hitung sebesar 15,12.
2. Pengaruh latihan isometrik dapat meningkatkan kekuatan otot *triceps brachii* pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2015 Universitas Negeri Jakarta dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,625 Kg dan nilai t-hitung sebesar 8,069.
3. Pengaruh latihan kontraksi otot isotonik lebih besar dalam meningkatkan kekuatan otot *triceps brachii* sebanyak 3,25 Kg dibanding dengan latihan kontraksi otot isometrik dengan nilai t-hitung 15,12.

B. SARAN

1. Kepada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Jakarta yang ingin meningkatkan kekuatan otot *triceps brachii* diharapkan menggunakan metode latihan isotonik, karena lebih efektif dan efisien dibandingkan dengan metode latihan isometrik.
2. Mensosialisasikan kepada para pelatih atau guru agar memperhatikan metode latihan yang digunakan supaya sasaran latihan (*goal*) dapat dicapai dengan maksimal.
3. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap perbandingan hasil latihan kontraksi otot isotonik dan isometrik dengan menambah variable-variabel yang lain, dan juga memperluas ruang lingkup.