

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan serta didukung deskripsi teori dan kerangka berpikir serta analisis data, maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan kekuatan otot *quadriceps femoris* setelah diberikan latihan penguatan dengan metode isotonik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2015.
2. Terdapat peningkatan kekuatan otot *quadriceps femoris* setelah diberikan latihan penguatan dengan metode isometrik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2015.
3. Metode latihan isotonik lebih baik dari metode isometrik dalam meningkatkan kekuatan otot *quadriceps femoris* pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2015.

B. Saran

1. Dalam mencari hasil 1 RM (*Repetition Maximum*) dan 10 RM (*Repetition Maximum*) harap diperhatikan dengan teliti agar hasil yang didapat tepat dan akurat.
2. Pada saat melakukan latihan isotonik diharapkan memperhatikan kecepatan gerakan dan sudut kontraksi agar hasil yang didapat tepat dan akurat. Selain itu, juga dapat mengurangi resiko cedera.
3. Dalam pembagian beban latihan dalam latihan isotonik yang terdiri dari $\frac{1}{2}$ dari 10 RM, $\frac{3}{4}$ dari 10 RM , dan 100% dari 10 RM diharapkan tentukan dengan teliti agar peningkatan kekuatan otot yang diharapkan dapat tercapai dengan baik.
4. Pada saat pelaksanaan latihan isometrik sangat diharapkan besar sudut kontraksinya agar hasil peningkatan kekuatan yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.
5. Dalam melakukan berbagai latihan fisik khususnya latihan isotonik dan isometrik diharapkan melakukan pemanasan dengan benar agar pada saat melakukan latihan resiko cedera dapat diminimalisir.
6. Penelitian ini terdapat kelemahan pada pembagian kelompok sampel, diusahakan untuk peneliti berikutnya untuk menguji t terlebih dahulu pada tes awal setelah pembagian kelompok antara kelompok latihan isotonik dan isometrik sehingga mengurangi bias dan menyamaratakan kekuatan awal sampel.