

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat peningkatan kekuatan pada otot *flexor elbow* pada sampel yang menggunakan metode latihan kontraksi otot isotonik pada mahasiswa ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2015.
2. Terdapat Peningkatan kekuatan pada otot *flexor elbow* pada sampel yang menggunakan metode latihan kontraksi otot isometrik pada mahasiswa ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2015.
3. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dibandingkan bahwa latihan dengan kontraksi isotonik lebih baik dalam hal peningkatan kekuatan dari pada dengan latihan isometrik pada otot *flexor elbow* mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2015.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dari penelitian tentang perbandingan metode latihan kontraksi isotonik dan isometrik terhadap peningkatan kekuatan otot *flexor elbow* pada mahasiswa ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2015, saya selaku peneliti memberikan saran apabila ada yang ingin meneliti topik yang sama.yaitu :

1. Diusahakan menggunakan sampel yang cukup sering berolahraga karena metode delorme dan isometrik muller menggunakan beban maksimum, dengan menggunakan sampel yang suka berolahraga dapat mengurangi kelelahan otot.
2. Dalam mencari 1 RM dan 10 RM diusahakan harus teliti dari koreksi gerakan sampai peningkatan beban yang diberikan sehingga hasilnya pun tepat.
3. Pada latihan isotonic menggunakan beban $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, dan 1 dari 10 RM diharapkan peneliti dapat mengitung pembagian beban secara tepat sehingga hasil peningkatan bebannya pun tepat.Dan pada latihan isometric harap sangat diperhatikan posisi sudut yang diberikan ketika melakukan latihan misalnya 90^0 pada fleksi biceps curl.

4. Selalu mengikuti aturan yang dijelaskan pada buku pedoman atau referensi sehingga mengurangi kesalahan dalam mendapatkan hasil penelitian.
5. Penelitian ini terdapat kelemahan pada pembagian kelompok sampel, diusahakan untuk peneliti berikutnya untuk menguji t dahulu sebelum pembagian kelompok antara kelompok latihan isotonik dan isometrik sehingga mengurangi bias dan menyamaratakan kekuatan awal sampel.
6. Penelitian ini memiliki hasil bahwa metode isotonik lebih baik dalam peningkatan kekuatan daripada isometrik, namun ada beberapa sumber yang tidak setuju terhadap teori tersebut sehingga untuk penelitian berikutnya diharapkan untuk lebih memperkuat teori yang mendukung dalam hal perbandingan latihan kekuatan antara kontraksi isotonik dan isometrik