

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Dari hasil analisis yang telah dilakukan dalam penelitian Pelatihan Kekuatan Mendorong Otot Bahu Terhadap Latihan Beban yang dilaksanakan selama satu bulan dengan frekuensi empat kali seminggu dapat meningkatkan kekuatan Mendorong Otot Bahu Terhadap Latihan Beban Dalam Cabang Olah Raga Tinju pada Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan semester VI , Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo .

Latihan beban memberikan kontribusi yang positif terhadap kemampuan Mendorong Otot Bahu Pada Cabang Olah Raga Tinju , Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh Pelatihan beban terhadap kemampuan Mendorong Otot Bahu Pada Cabang Olah Raga Tinju pada Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan semester VI , Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo .5.2. Saran.”

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan, maka dari itu peneliti mengharapkan dapat memberikan saran- saran yang kiranya dapat membangun atau memperbaiki penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat menjadi acuan untuk pembuatan skripsi selanjutnya

## 5.2. Saran

Dengan demikian hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan :

- a. Guru / Pelatih harus mempunyai kompetensi dibidang keolahragaan.
- b. Perlu adanya penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah penelitian ini, agar nantinya muncul Mahasiswa yang berbakat dalam cabang olahraga tinju Prestasi.
- c. Dengan adanya penelitian ini bisa menjadi bahan acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis dengan mengkaji lebih lanjut faktor faktor lain yang mempengaruhi peningkatan Kekuatan Mendorong Otot Bahu Terhadap Latihan Beban Pada Cabang Olah Raga Tinju.
- d. Dengan selesainya penelitian ini penulis bisa berharap menjadi bahan bacaan dan referensi guna untuk menambah pengetahuan .

## DAFTAR PUSTAKA

- Carr A. Gerry. 2005. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Giriwijoyo, Santoso Y.S (dkk), 2005. *Manusia dan Olah raga*. Bandung: ITB
- Hadisasma Yusef, Syarifuddin Aip, 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Hairy, Junusul. 1989. *Fisiologi Olah raga*. Jilid I Jakarta.
- Harsono. Prof. Drs. Msc. 1997-2007. *Gerakan Nasional Garuda Emas (Gapai-Rebut-Uber-Dapatkan Emas)*
- Harsono. Drs. Msc. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta September 1988.
- Hidayat, Imam. 1999. *Biomekanika*. Fakultas Pendidikan Olah raga dan Kesehatan. IKIP Bandung.
- Jarver, Jess. 1999. *Belajar dan Berlatih Atletik*. CV Pioner Jaya Bandung.
- Kurniali Peter C. 2007. *Move Your Body Right*. PT Alex Media Kompotindo. Kelompok Gramedia - Jakarta.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK-IKIP Semarang, Jakarta. 1988.

Sukadianto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Yogyakarta.

Wilmore, Jack H. Dan Costi. David L. 1999. *Physiologi Of Sport Exercise*. Human Kinestics. IAAFRDC.

Yunus. Hamza. Drs. M.pd 2002. *Dasar-Dasar Statistik*. IKIP Negeri Gorontalo.

Sugiyono. 2006. *Statistik untuk penelitian*. Alfabeta bandung