

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 8 minggu dapat disampaikan bahwa : Terdapat Pengaruh Pelatihan *Dumbell* Terhadap Frekuensi Pukulan *Hook* Pada Petinju Sasana Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan dapat diterima.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa khususnya yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu seorang petinju guna meningkatkan keterampilan khususnya pelatihan *dumbell* terhadap frekuensi pukulan *hook*, maka sangat efektif diterapkannya pelatihan *dumbell*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar-benar latihan yang akan digunakan, sebab prinsip pelatihan *dumbell* berbeda dengan melatih komponen lainnya.
3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha**, 2011 asad-adha.blogspot.com Akses : 19/Mei/2011
- Anggoro**, 2011. Bc Champion (Penebar Swadaya group) Wisma hijau, Jln. Raya Bogor Km. 30 mekarsasi, cimanggis, Depok 16952
- Amir**, 2010.referensipenjas.blogspot.com/2010/12/Bugar-dengan-latihan-beban.html
- Arifqi**, 2011 niko-arifqi.blogspot.com Akses : /27/September/2011
- Bully Maco**, 2011 blogsport.com/2011/12/istilah-dalam-tinju.html
- Dianherlinawati**, 2010. dianherlinawati.com/2010/04/kebugaran-jasmani Akses : 13/ April/2010
- Evelyn**, 2009 Anatomi dan fisiologi Untuk Para Medis. Jakarta Gramedia
- Furchan**, 2011. Pengantar Penelitian dalam Pendidikan.
- Mohamad dan Dwinarhayu**, 2010 pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMA kelas IX.jakarta; swadaya murni.
- Mile**, 2010. *Fisiologi Manusia/Fal Manusia*.FIKK-UNG : Gorontalo
- Purnomo**, 2008, ums.ac.id/bershitcorp/kekuatan-otot/ Akses : 5/Perbuari/2008
- Phaidon**, 2008, repositori.edu/operator/upload/s_ikor_700860_chapter2.pdf. Akses : 26/Juni/2008
- Prawijo**, 2011 yudhaprawijoyo-motoperawat.blokspot.com/2011/latihan-dumbell-untuk-wanita.html Akses : 3/November/2011
- Rick**, 2010. Dasar-dasar sepak takraw. Pakar Raya
- Rizal**, 2012, Maafjiwaku.blokspot.com/2012/04/analisis-tujuan-latihan-dan.html Akses : 29/Januari/2012
- Sukadianto**, 2010. Blokspot.com/2010/11/hakikat-latihan.html
- Satoso**, 2010 duniafitnes.com/fitnes-2/latihan-dumbell-pilihan-sempurna-untuk-home-gym-anda.html Akses : 7/April/2010

Sarjianto dan Surjawadi, 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMK kelas VIII SMP/MTS. Jakarta; Pt intan pariwara..

Setiawan, 2010, and1volleyball.blogspot.com/latihan-beban-spotyng.htkl

Walles dan Sanger, 2011. Id.Wikipedia.org/Wiki/hook

Yunuar, 2012, taufanyunuar.wordpsess.com/page/2/ tinju-untuk-pemula.html Akses :18/Perbuari/2012