

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Latihan isotonik dan latihan isometrik berpengaruh dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga semester II putra, dan terdapat perbedaan dari kedua bentuk latihan tersebut dimana latihan isotonic lebih baik atau lebih besar pengaruhnya dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai di bandingkan latihan isometric

5.2 Saran

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk pelatih, guru olahraga, dan pelaku olahraga di harapkan dalam memberikan dan melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai sebaiknya di berikan kedua bentuk latihan tersebut di awali dengan latihan isotonic dan di lanjutkan dengan latihan isometric
2. Petingnya fasilitas untuk menunjang latihan isotonik untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.
3. Untuk mahasiswa olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali perbedaan pengaruh latihan isotonik dan isometrik di harapkan menggunakan sampel yang lebih banyak dan arahkan kepeningkatan otot bagian selain otot tungkai.