

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Latihan *Half squat* dan *Lunge squat* berpengaruh dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai hal ini dikarenakan kedua bentuk latihan ini merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan, dan tidak terdapat perbedaan dari kedua bentuk latihan ini untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Hal ini dibuktikan oleh hasil tes menggunakan *leg dynamometer* yang telah dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan dari kedua bentuk latihan tersebut, serta telah dilakukan pengujian hasil analisis statistik kekuatan otot tungkai dari data leg dynamometer.

Berdasarkan Hasil Analisis Data dan Pembahasan Maka Dapat Disimpulkan Bahwa Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Half Squat* Dan *Lunge Squat* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Mahasiswa Putra Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2014.

#### **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.

2. Pentingnya fasilitas untuk menunjang latihan *Half squat* dan *Lunge squat* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. dan latihan ini bisa di lakukan dengan atau tanpa beban.
3. Untuk praktisi olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali perbedaan pengaruh latihan *Half squat* dan *Lunge squat* di harapkan menggunakan sampel yang lebih banyak dan arahkan kepeningkatan otot bagian selain otot tungkai.

## DAFTAR PUSTAKA.

- Ajan dan Baroga, Lazar. 1988. *Weightlifting: Fitness for All Sport*. Budapest, Hungary. International Weightlifting Federation.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance Dubuque*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Compagny:
- Bompa Tudor O. 2000. *Total Training For Young Champions*. York University. Canada
- Bowers, Richard W; Fox, Edward L. 1992. *Sport Physiology*, (third edition). Bowling Green, Ohio: Wm.C.Brown Publi shers.
- Giriwijoyo, Santosa dan Sidik, Didik Zakfar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Rosda Karya
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV.Tambak Kusumah
- Harsono, 2004. *Perencanaan program latihan*. Bandung : CV. Tambak Kusumah
- Maksum, ali. 2009. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Press
- Maulana L.S, 2015. *Journal Of Sport Sciences And Fitnes 4(3)*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Mc. Ardle, William D, et.all. 1986. *Exercises Physiology*. Philadelphia, PA: Lee & Febiger.
- Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos : Pan Afrikan Press Ltd.
- Nurhasan, 2011, *Test dan pengukuran dalam pengukuran dalam pendidikan jasmani*
- Pyke. 1980. *Towards Better Coaching, The Art and Science of Coaching*, Australian Government Publishing Service: Canberra.
- Radcliffe JC & Farentinos RC. 1985. *Plyometrics Explosive Power Training 2nded*. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.

- Ruskin. 2015. Proses belajar mengajar & evaluasi keterampilan jasmani dan olahraga.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sajoto. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Soekarman. R. 1991. *Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak Modul 16*. Jakarta: DEPDIBUD
- Sugiyanto, 1993. *Belajar Gerak* . Jakarta: KONI Pusat
- Taro Yamane 2011 Metode penelitian Simple Things
- <http://zho-day.blogspot.com/2010/07/dynamometer.html>
- <http://www.pinterest.com/2015/08/Squats-lunges/>
- <http://www.instructables.com/id/2015/08/Parkor/step6/Squats-lunges/>
- <https://www.in-spirelsmagazine.co.uk/2015/08/Squats-lunges/>
- <http://3.bp.blogspot.com/1pebIZSK8v0/UAr4B8uSzuI/AAAAAAAAAFw/QOuOmgEEO1g/s1600/fery+fadli.tif>
- <http://ilmupjok.blogspot.com/2016/04/prinsip-prinsip-latihan-kekuatan-otot-tungkai.html>