

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh pelatihan *Shadow Boxing* dapat memberikan peningkatan VO_{2Max} . Sebesar 1,07% pada Cabang Olahraga Tinju (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Semester VI Pendidikan Kepelatihan Olahraga) “ Dapat Diterima”.

Bentuk latihan *Shadow Boxing* dapat memberikan kontribusi peningkatan VO_{2Max} . Hal ini dipengaruhi oleh hasil yang dilakukan setelah eksperimen, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa latihan *Shadow Boxing* dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan VO_{2Max} dalam cabang olahraga tinju.

Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 4,183$, nilai t_{table} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ (7-6) diperoleh harga sebesar 1,943. Dengan demikian t_{hitung} Lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 4,183 > t_{table} = 1,943$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{table}$ pada $\alpha = 0,05 : n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima. Sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh pelatihan *Shadow Boxing* terhadap peningkatan VO_{2Max}

5.1 Saran

Dengan hasil pembahasan dan simpulan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam penelitian selanjutnya untuk mengembangkan prestasi olahraga di Provinsi Gorontalo khususnya pada cabang olahraga Tinju
2. Untuk meningkatkan kapasitas daya tahan aerobik maksimal atau VO_{2Max} sangat tepat digunakan pelatihan *Shadow Boxing* diharapkan kepada pelatih maupun guru penjasokes agar dapat menerapkan bentuk pelatihan *Shadow Boxing* baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan latihan seorang atlet.

Bentuk pelatihan *Shadow Boxing* diharapkan dapat dilakukan oleh siswa/mahasiswa/atlet kontinyu walaupun tidak dalam pengawasan guru atau

pelatih maupun orang tua diluar jam latihan . Karena bentuk latihan ini disamping memberikan dampak positif terhadap peningkatan VO_{2Max} serta peningkatan yang harus dimiliki oleh seorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga Tinju

DAFTAR PUSTAKA

- Astrand, P.O., Rodahl. K, 1986. *Textbook of Work Physiology*, (2nd Ed). New York: McGraw Hill Book Co
- Ballesteros, J.M. 1993. *Introduction Training in Athletics*. Suyono, Pengalih Bahasa: *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta: PB. PASI.
- Bompa, T. O., 1983. *Theory and Methodology of Training*. IOWA : Kendall Hunt. Publishing Company.
- Bompa, T. O., 1999., *Periodization, Theory and Methodology of Training*, (4th Ed). Dubuque: Kendal Hunt Publishing Company.
- Brooks, G.A. dan Fahley, T.D. 1984 *Excercise Physiology ; Human Bioenergetics andits Application*, New York : (1st Ed) John, Willey & Sons.
- Cooper, K. H., 1982. *The Aerobics Program for Total Well Being*. New York: Mc. Evans Co.
- Davis, R. J., Bull, C.R., Roscoe, J.V., and Roscoe, D.A. 1995. *Physical Education and Study of Sport*. Barcelona : Grafos S.A.
- Ghosh, A.K. Goswami, A. dan Ahuja, A. (1995) *Heart rate and blood lactate response in amateur competitive boxing*. Indian Journal of MedicalResearch 102, 179-183.
- Helgerud J, Høydal K, Wang E, Karlsen T, Berg P, Bjerkaas M, Simonsen T, Helgesen C, Hjorth N, Bach R, Hoff J. 2007. *Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training*. Jurnal Med Sci Sports Exerc.2007 Apr;39(4):665-71. Dari [http:// www. ncbi.nlm.nih.gov /pubmed/17414804](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17414804)Diakses 24 Mei 2011.
- Fox, E.L., R.W. Bowers, and M.L. Foss, 1993. *The Physiological Basis for Exercise andSport*, (5th Ed). Madison, WI. Brown and Benchmark,
- Gyuton, C.A., and Hall, E.J, 2008. *Fisiologi Kedokteran*. Textbook of Medical Physiology. (11th Ed) Jakarta: EGC Medical Publisher.
- Guidetti, A Musulin, C Baldari. 2002. *Physiological factors in middleweight boxing performance*. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness: (2002) Volume:42-Issue:3-pp.309-314Dari [http:// www.mendeley.com/research/physiological-factors-middleweight-boxing-performance/](http://www.mendeley.com/research/physiological-factors-middleweight-boxing-performance/) Diakses 24 Mei 2011.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Hairy. J. 1988. *Fisiologi Olahraga Jilid 1*.Jakarta. PPLPTK. Depdikbud, Dirjen Dikti.

- Irianto, D.P , 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta. ANDI Yogyakarta.
- Kamiso, 1982., 1982. *Hubungan Antara Penggunaan Montoye Step Tes dengan Aerobik Tes Terhadap Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Bali Denpasar. Makalah Seminar Sport Medicine FK 20 Juni UNUD.
- Kaminsky, L. 2005, *ACSM's Resource Manual For Guidelines For Exercise Testing and Prescription* (5thEd.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams
- Kusnanik, N.W,. Nasution, J,. Hartono, S. 2011. *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya. UNESA University Press.
- Moniaga, F. 2004. *Melatih Teknik Olahraga Tinju*, Jakarta: PB PERTINA
- Nala, N. 1998. *Pelatihan Fisik Olahraga* : Denpasar. Udayana Press
- Nosseck, J. 1982. *Teori Umum Latihan*. (Dr. A. Eleyae, Pengalih Bahasa) Lagos Pan Africa Press. Ltd.
- Pate, R. R., 1991. *Guidelines for Exercise Testing and Preception, 4th Ed.* Philadelphia: Lea and Febiger.
- Roesdiyanto dan Budiwanto. 2008. *Dasar- Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang. Lab IKOR UNM.
- Sajoto, M,1988. *Peningkatan Dan Pembentukan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. DEBDIKBUD.
- Tabata.I, Nishimura.K, kouzaki.M, Hirai. Y, Ogita. F, Miyachi. M dan Yamamoto. K. 1996. *Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max*. Journal Medicine & Science in Sports & Exercise: October 1996 - Volume 28 - Issue 10 - pp 1327-1330. Dari http://journals.lww.com/acsmmsse/Abstract/1996/10000/Effects_of_moderate_intensity_endurance_and.18.aspx. Diakses 24 Mei 2011.
- Thompson, P. J. L. 1991. *Introduction to Coaching Theory*. Monaco: IAAF.
- Vittori, C., 1991. The Development and Training of Young 400 Meters Runners.*Journal of New Studies in Athleactics*. Vol. 6. No.1. pp. 35-46.
- Wilmore, H.J.dan Costill, DL, dan Kenney, WL, 2008. *Physiology of Sport and Exercise*, (4th Ed). Champaign, IL.Human Kinetics.
- Wilmore, H.J. 2005. *Physiology of Sport and Exercise*, (3rd Ed). Champaign, IL. Human Kinetics.