

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah dilakukan observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoritis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Modifikasi Sanbon Kumite* terhadap peningkatan gula darah latihan.

#### **5.2 Saran**

Melalui kesimpulan di atas, Penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- a. Perlunya penerapan bentuk latihan *Modifikasi Sanbon Kumite* dalam olahraga bela diri karate.
- b. Perlunya penerapan bentuk latihan *Sanbon Kumite* dalam olahraga bela diri karate.
- c. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan bentuk latihan *Modifikasi Sanbon Kumite*, sehingga apa yang diharapkan tercapai.
- d. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bambang Utomo, 2002. Aikido. *Seni Beladiri dan Filosofi*. Jakarta, PT Gramedia Pusat Utama
- Ballesteros, J.M. 1993. *Introduction Training in Athletics*. Suyono, Pengalih Bahasa: Pedoman Latihan Dasar Olahragawanik. Jakarta: PB. PASI.
- Battinelli, T. 2007, *Physique, Fitness, and Performance, (2nd Ed)*. By Taylor dan Francis Group, LLC. Francis.
- Ben Haryo, 2005. *Seniman Beladiri*. Jakarta, Fukaseba Publication
- Bompa, T. O., 1983. Theory and Methodology of Training. IOWA : Kendall Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O., 1994, Theory and Methodology of Training The key to Athletics Performance, Dubuque, IOWA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O., 1999., Periodization, Theory and Methodology of Training, (4th Ed). Dubuque: Kendall Hunt Publishing Company.
- Brooks, G.A. dan Fahley, T.D. 1984 Exercise Physiology ; Human Bioenergetics and its Application, New York : (1st Ed) John, Willey dan Sons.
- Burgomaster KA., Krista R. Howart., dkk, 2008. *Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans.*, J Appl Physiol 586.
- Clark, J.F., Creatine & phosphocreatine : a review of their use in exercise & sport. Journal of Athletic Training. Volume 32 No.1, 1997
- David Nunan, Development of A Sport Specific Aerobic Capacity Test For Karate- A pilot Study; Journal Of Sport Science and Medicine 2006:48. CSSI 47-53
- Eka Novita Indra, 2011, *Perbedaan Pengaruh Antarlatihan Intermittent tipe 1 dengan latihan intermittent tipe 2 terhadap kecepatan, waktu reaksi, dan Ambang Anaerobik pada Atlet Bola Basket*. Akses 10-10-2012
- Fox, E. L, Mathews, D.K 1988. *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics. (3th Ed) Boston*. Saunders College Publishing.
- Fox, E.L., R.W. Bowers, and M.L. Foss, 1993. The Physiological Basis for Exercise and Sport, (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.
- Hairy. J. 1988. *Fisiologi Olahraga Jilid1*. Jakarta. PPLPTK. Depdikbud, Dirjen Dikti.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Harsono, 2004. *Rencana Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung.
- Havenetidis,K., Matsuka, O., Cooke, C.B., & Theodore, A. The use of varying creatine regimens on sprint cycling. *Journal of Sports Science & Medicine*, 88-97, 2003.
- <http://www.ilmukimia.org/2013/05/glukosa.html>
- Husni Agus,dkk.1997.*BukuPintarOlahraga*, Jakarta, CV. Mawar Gempita awan.M.Anwari.,Metabolisme Energi Tubuh dan Olahraga, *Jurnal Sport Science Brief*, 2007, Vol 1 No 07
- Irianto, D.P , 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta. ANDI Yogyakarta.
- Janssen,P.G.J.M., 1989,. *Training Lactate Pulse Rate*,.AlihBahasa: Peni K.S *Mutalib*,. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti.
- Kemenegpora, 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta.
- Kuntoro,2003, *Dasar Filosofis Metodologi Penelitian*, Surabaya, Edisi Revisi Pustaka Melati
- Kusnanik, N.W,. Nasution, J,. Hartono, S. 2011. *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya. UNESA University Press.
- Lamb,D. R., 1984. *Physiology of Exercise; Respon and Adaptation*, Second Edition; New York; Mc Millan Publishing Company Co. Inc.
- Lynn, B. 2009. Great Way To Spice Up Your Workouts - Interval Training. From [http://apft.net/A\\_Great\\_Way\\_To\\_Spice\\_Up\\_Your\\_Workouts\\_\\_Interval\\_Training.html](http://apft.net/A_Great_Way_To_Spice_Up_Your_Workouts__Interval_Training.html). Diakses 12 Oktober 2011.

- Mc Ardle, W. D., Kutch, F. I., and Katch, V. L., 2005. *Essentials of Exercise Physiology*, (3rdEd). Philadelphia. Lippincott, Williams, and Wilkins
- Mir HojatMousaviNezhad and Hassan Farhadi, Comparison of antropmetric and physiological characteristics of elite sycling and karate athletes. *Journal Annals of Biological Research*,2012,3(1):625-631 ISSN 0976-1233
- Namiiek,S.1990. *Belajar Karate Secara Praktis*.Semarang,CV Aneka Ilmu.
- Marjuki Suryaatmadja Yulianti hardjarusdarma. 2006. *Uji Kinerja GlukosameterACC-CHEK*..
- 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.
- Nurchahyo, H. 2008. *IlmuKesehatan SMK. JILID 1 Jakarta: Dirjen Mendikdasmen Depdiknas*.
- Pate, R. R., 1991. *Guidelines for Exercise Testing and Preception*, 4th Ed. Philadelphia: Lea and Febiger
- Pyke, F. S., 1991. *Better Coaching: Advanced Coachs Manual*. Australia Coaching Council Inc.
- Roesdiyanto dan Budiwanto. 2008. *Dasar- Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang. Lab IKOR UNM.
- Romijn, J.A., Coyle, E.F., Sipossis, L.S., Gastadelli, A., Horowitz, J.F., Endert, E., & Wolfe, R.R., Regulation of endogenous fat &carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity & duration. *American Journal of Physiology*. 265: E380-E391,1993
- Romijn, J.A., Coyle, E.F., Sipossis, L.S., Zhang, X.J., & Wolfe, R.R., Fat oxidation during strenous exercise. *Journal of Applied Physiology*. 76(6):1939-1945.
- Rudianto. D. 2010. *Seni Beladiri Karate*. Jakarta. Golden Trayon Press.
- Rushall, BS., and Pyke., F.S. 1990, *Training for Sport and Fitness*, The Macmillan Company of Australia PTY LTD, 107 Moray Street, South Melbourne.
- Sajoto, M, 1988. *Peningkatan Dan Pembentukan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. DEBDIKBUD.

- Sarwono, J., 2009. Statistik itu Mudah. Panduan lengkap kumputasi statistik menggunakan SPSS 16. CV Andi Offset, Yogyakarta.
- Siswoyo, TanpaTahun. Karate Kata. Surabaya, karyaAnda
- Soekarman,1991. EnergidanSistemEnrgiPredominanpadaOlahraga. Jakarta :Komite Olahraga Nasioanal Indonesia Pusat
- Sudjana. (2005). *Desain dan analisis eksperimen*.(Edisi IV). Bandung: Tarsito.
- Sujoto B.J, 2006. TeknikOyama Karate. Jakarta. PT Elex Media Komputindo.
- Suharno, 1991. Metodologi Pelatihan. Materi Penataran Pelatih Tingkat Dasar. Jakarta: KONI Pusat.
- Viktor G. Simanjuntak, Marta Dinata.2004. Teknik Karate,Jakarta, Cerdas Jaya