

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan efektifitas metode sistem *compound set* lebih baik dibandingkan dengan metode *set system* terhadap *hypertrophy* otot lengan member *Fitness “Club Arena International”* Hotel Jayakarta Yogyakarta.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Dapat diterapkan metode *compound set* dan *set system* dalam memberikan program *hypertrophy* otot.
2. Timbulnya kepercayaan dan motivasi memberatkan manfaat latihan beban terhadap *hypertrophy* otot.
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Aktivitas fisik dan psikis member di luar latihan tidak dapat peneliti kontrol, sehingga peneliti tidak mengetahui aktivitas yang dapat mendukung peningkatan otot.
2. Pola makan dan nutrisi pada setiap member yang tidak dapat dikontrol satu-persatu.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi programer dan instruktur latihan beban agar menambah pengetahuan dan kreativitas dalam membuat program latihan.
2. Bagi member *Fitness* “Club Arena International” Hotel Jayakarta Yogyakarta yang masih mempunyai masa otot lengan rendah agar lebih ditingkatkan lebih baik lagi, dengan latihan yang intensif.
3. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian menggunakan model latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan untuk meningkatkan *hypertrophy* otot dan atas dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Rai, dkk. (2006). *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid BOLA.
- Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Bompa, Tudor O. (1994) *Theory and Methodology of Training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chucker Coker. (1978). *The General Effect of Weight Training*. Universal Gym Machine
- Departemen Pendidikan Jasmani Pusat Kebugarab Jasmani dan Rekreasi. (1999). *Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitness Center Tingkat Terampil*. Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan.
- Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2000). *Pedoman dan Modul Penataran Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan.
- Danardono. (2006). *Perencanaan Program Latihan*. Jurnal Pelatihan Instruktur Tingkat Dasar Angkatan VII. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik I. (2000). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Guyton. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Husein, dkk. (2007). *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda.
- Martyn. (2000). *Kliping Fitness dan Aerobik*. Yogyakarta: Sekolah Pengajar Senam Kartika Dewi Yogyakarta.

- Sadoso Sumosardjuno. (1996). *Perubahan Fisiologis Karena Latihan Fisik*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Administrasi: Dilengkapi dengan Metode R & D*. Edisi 17. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Edisi Revisi V. Jakarta: Bhineka Cipta.
- Suharjana. (2005). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2009). *Hand Out Perkuliahan Metode Penelitian*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- _____. (2007). *Diktat Kuliah Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sutrisno Hadi. (1995). *Metodologi Research jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Thomas R. Baechle & Barney R. Groves (2003). *Latihan Beban*. (Razi Siregrar. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Pustaka Utama.
- Thomas R. Baechle & Roger W. Earle (2002). *Bugar Dengan Latihan Beban*. (Razi Siregrar. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tjaliek Sugiarto. (2002). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2003). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- www.google.co.id/search?q=gambar+struktur+otot. diunduh tanggal: 13 April 2012.