DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
UPT PERPUSTAKAAN

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tentang perbandingan latihan *arm curl* tanpa alat penahan pangkal siku dengan latihan *arm curl* menggunakan alat penahan pangkal siku terhadap peningkatan kekuatan otot *biceps*. Maka dari itu penulis dapat mengambil beberapa kesimpuan di bawah ini :

1. Latihan *arm curl* tanpa alat penahan pangkal siku, setelah dilakukan pelatihan selama 18 kali pertemuan menunjukan kekuatan otot *biceps* secara berarti.
2. Latihan *arm curl* menggunakan alat penahan pangkal siku, setelah dilakukan pelatihan selama 18 kali pertemuan menunjukan bahwa hasil peningkatan berarti, namun peningkatannya di bawah kelompok A.
3. Latihan *arm curl* tanpa alat penahan pangkal siku menunjukan peningkatan kekuatan otot *biceps* yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *arm curl* menggunakan alat penahan pangkal siku.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini, penulis memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk melakukan suatu latihan, sebelumnya kita harus mengetahui komponen-komponen kondisi fisik yang paling dasar sebelum menginjak pada komponen-komponen kondisi fisik yang lain. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan (*strength*), karena kekuatan merupakan dasar dari

semua komponen kondisi fisik, seperti *power*, daya tahan otot, kecepatan, fleksibilitas, agilitas, ataupun stamina.

2. Bagi para pelatih atau pembina olahraga prestasi diharapkan dapat memberikan program latihan tidak hanya dengan beban tubuh sendiri (pliometrik), namun diberikan program latihan beban atau *Weight Training*. Sehingga kemampuan kemampuan komponen kondisi fisiknya dapat meningkat dengan baik, dan diharuskan program latihan fisik dilakukan jauh-jauh hari sebelum mendekati musim pertandingan.
3. Sebelum melakukan latihan inti, para atlet diharuskan melakukan pemanasan terlebih dahulu, karena dapat mengaktifkan semua jaringan ikat sendi, tendo, dan bahkan juga otot-otot yang bekerja pada sendi. Akan tetapi keterlibatan otot-otot pada tahap latihan pemdahuluan atau pemanasan ini merupakan bukan aktivasi otot, tetapi lebih dimaksudkan sebagai keterlibatan pasif yaitu untuk tujuan peregangan dan pelemasan otot-otot itu sendiri. Setelah melakukan latihan inti, diusahakan melakukan latihan penutupan atau pendinginan yang dapat melancarkan sirkulasi darah sehingga membantu mempercepat pembuangan sampah-sampah sisa olahdaya dari otot yang aktif sehingga mengurangi atau mencegah rasa pegal-pegal.
4. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pengaruh dari latihan *arm curl* terhadap komponen-komponen kondisi fisik ataupun yang dihubungkan dengan suatu cabang olahraga, penulis menganjurkan untuk mencoba bentuk-bentuk latihan kekuatan lainnya yang sesuai dengan tuntutan dari cabang olahraga yang akan diteliti.

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA