

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

Latihan kombinasi kontraksi isometrik volunter dan EMS dengan latihan kontraksi isometrik volunter saja dapat meningkatkan kekuatan otot lengan bawah. Hal ini didasari:

- a. Kekuatan otot lengan bawah sebelum melakukan latihan kontraksi isometrik volunter adalah  $37 \pm 7,25$  kg untuk lengan kanan, dan  $32,4 \pm 3,63$  kg untuk lengan kiri.
- b. Kekuatan otot lengan bawah sebelum melakukan latihan kombinasi kontraksi isometrik volunter dan EMS adalah  $30,7 \pm 5,82$  kg untuk lengan kanan, dan  $29 \pm 5,12$  kg untuk lengan kiri.
- c. Kekuatan otot lengan bawah sesudah melakukan latihan kontraksi isometrik volunter adalah  $40,2 \pm 5,54$  kg untuk lengan kanan, dan  $35,8 \pm 3,47$  kg untuk lengan kiri.
- d. Kekuatan otot lengan bawah sesudah melakukan latihan kombinasi kontraksi isometrik volunter dan EMS adalah  $38,5 \pm 6,57$  kg untuk lengan kanan, dan  $33,9 \pm 5,9$  kg untuk lengan kiri.
- e. Ada perbedaan yang bermakna kekuatan otot lengan bawah antara kelompok latihan kombinasi kontraksi isometrik volunter dan EMS dengan latihan kontraksi isometrik volunter.

## **6.2 Saran**

Penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh latihan pada jangka waktu yang lebih panjang perlu dilakukan. Selain itu, subjek pada penelitian ini adalah kelompok laki-laki saja, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan wanita sebagai subjek penelitian.