

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

1. Terdapat perubahan kekuatan menggenggam setelah diberikan latihan de Lorme pada otot Bicep Brachii
2. Terdapat perubahan kekuatan menggenggam setelah diberikan latihan de Lorme pada otot Bicep Brachii kolaborasi Brachioradialis.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan 1 yang diberikan hanya latihan untuk Bicep Brchioradialis saja dan perlakuan 2 yang diberikan latihan kolaborasi Bicep Brachii dan Brachioradialis.

B. Implikasi

Dalam penerapannya, latihan de lorme yang diberikan dapat meningkatkan kekuatan menggenggam.Latihan de Lorme untuk Bicep Brachii dan dikolaborasi dengan Brachioradialis memberikan pengaruh yang lebih bermakna terhadap peningkatan kekuatan menggenggam dibandingkan jika kita hanya memberikan latihan de Lorme untuk Bicep Brachii saja.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan hasil yang optimal, dalam pemberian latihan penguatan sebaiknya klien dalam kondisi yang sehat dan bugar, faktor kelelahan dan asupan energi sebelum pemberian latihan harus diperhatikan.
2. Dalam pemberian latihan penguatan, sebaiknya dilakukan secara teratur dan terus menerus.

DAFTAR PUSTAKA

Andreassen S, Arendt-Nielsen L. Muscle fibre conduction velocity in motor units of the human anterior tibial muscle :a new size principle parameter. *J Physiol* 1987; 391:561-71.

American College of Sports Medicine.(1998). American College of Sports Medicine position stand.The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults.*Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 975-91.

Arnheim, D. D., & Prentice, W. E. (1993). *Principles of athletic training*. St. Louis: Mosby.

Baltimore: Williams & Wilkins; 1985. p.201-22.

Basmajian JV, De Luca CJ. *Muscle alive: their functions revealed by electromyography*. 5th ed.

Benn, C., Forman, K., Mathewson, D., Tapply, M., Tiskus, S., Whang, K., & Blanpied, P. (1998). The effects of serial stretch loading on stretch work and stretch-shorten cycle performance in the knee musculature. *Journal of Orthopedic and Sports Physical Therapy*, 27, 412-22.

Brzycki, M. (1993). Strength testing - Predicting a one-rep max from a reps-to-fatigue. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 64 (1), 88-90.

Brzycki, M. (June, 2000). Assessing strength.*Fitness Management*.Retrieved April 13, 2001.

Cureton JK, Collins MA, Hill DW, McElhannon FM. Muscle hypertrophy in men and women. *Med Sci Sports Exerc* 20:338-344, 1998.

De Luca CJ. Myoelectrical manifestations of localized muscular fatigue in humans. *Crit Rev Biomed Eng* 1984;11:251-79.

Dons B, Bollerup K, Bond-Petersen F, Hancke S. The effect of weight lifting exercise related to muscle composition and muscle cross-sectional area in humans. *Eur J Appl Physiol*. 40:95-106, 1979.

Feigenbaum, M. S., & Pollock, M.L. (1997). Strength training: Rationale for current guidelines for adult fitness programs. *Physician and Sportsmedicine*, 25, 44-64.