

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh *Battle Ropes Exercise* Terhadap Peningkatan *Power Endurance* Atlet Pencak Silat” dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan antara *battle ropes exercise* terhadap peningkatan *power endurance* atlet pencak silat.
- 5.1.2 Terdapat peningkatan *power endurance* sebesar 20% pada penggunaan *battle ropes exercise*.

5.2 Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 5.2.1 Dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dalam melatih kemampuan *power endurance* atlet dengan latihan menggunakan *battle ropes*.
- 5.2.2 Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa di bidang olahraga dan kesehatan

5.3 Rekomendasi

Selain itu peneliti juga memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diantaranya:

- 5.3.1 Melakukan penelitian dengan bentuk latihan *battle ropes* yang berbeda dan lebih banyak sampel.
- 5.3.2 Membandingkan latihan *battle ropes* dengan latihan *power endurance* yang biasa dipakai dalam melatih kemampuan pukulan atlet pencak silat.