

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan *Core Training* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan konvensional terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis.
- 5.1.3 Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *Core Training* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis.

5.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk:

- 5.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan daya tahan kekuatan otot perut atlet bulutangkis dengan *Core Training*.
- 5.2.2 Penggunaan *Core Training* dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan daya tahan kekuatan otot perut pada atlet.
- 5.2.3 Penelitian ini diharapkan menjadi referensi pengembangan peneliti selanjutnya bagi mahasiswa lain terutama mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan penelitian ini sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi para pelatih bulutangkis agar dapat menerapkan *Core Training* guna meningkatkan daya tahan kekuatan otot perut, untuk menunjang hasil performa atlet saat pertandingan

- 5.3.2 Bagi atlet dalam melakukan latihan alangkah lebih baik jika daya tahan kekuatan otot perut diperhatikan, bukan hanya memperhatikan teknik dan taktik, karena bisa menghasilkan performa yang maksimal pada atlet.