

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *shadow boxing* dan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym, maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shadow boxing* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *shadow boxing* dan *pad work* terhadap kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym.

Berdasarkan simpulan tersebut, maka dapat diketahui bahwa masing-masing latihan, yaitu latihan *shadow boxing* atau latihan *pad work* sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri partisipan Muay Thai di Revolt Gym.

5.2 IMPLIKASI

Peneliti telah menunjukkan bahwa latihan *shadow boxing* dan latihan *pad work* berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Sehingga latihan *shadow boxing* dan latihan *pad work* haruslah diperhatikan oleh seorang pelatih, selain dapat meningkatkan kualitas teknik, latihan *shadow boxing* dan latihan *pad work* juga dapat meningkatkan kepercayaan diri partisipan Muay Thai.

5.3 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Untuk partisipan Muay Thai hendaklah berlatih secara bersungguh-sungguh sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dari proses latihan

2. Untuk peneliti selanjutnya, perlu memperhatikan faktor seperti usia dan pengalaman latihan sehingga dapat melihat apakah faktor usia dan pengalaman juga mempengaruhi kepercayaan diri.