

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis data, maka dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari permasalahan yang ada dan mengkajinya. Adapun kesimpulannya adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan umum dengan kemampuan *Power Endurance* pada atlet bulutangkis.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan otot dengan kemampuan *Power Endurance* pada atlet bulutangkis.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan umum dan daya tahan otot secara bersama-sama dengan kemampuan *power endurance* pada atlet bulutangkis.

B. Implikasi

1. Sebagai alternatif untuk para pelatih apabila ingin meningkatkan atau mengembangkan kemampuan *power endurance* bagi para atletnya khususnya di cabang olahraga bulutangkis.
2. Adanya ketertarikan dari mahasiswa Ilmu keolahragaan, pelatih, ahli olahraga, atau para tes fisik pemain/atlet lainnya apabila ingin mengembangkan lagi penelitian tentang beberapa Tes yang ada didalam skripsi ini.
3. Mampu memberikan tolak ukur atau acuan bagi para atlet yang mungkin bisa menerapkan latihan Tes tersebut dalam setiap latihan mereka ketika menghadapi berbagai macam pertandingan atau event olahraga dalam cabang olahraga bulu tangkis.

C. Rekomendasi

Selain itu, peneliti juga memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih dikembangkan dan maju dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diantaranya :

1. Bagi lembaga IKOR/PKRFPOK

Bagi lembaga Ilmu Keolahragaan, agar dapat memberikan pemahaman dan pendalaman mengenai materi yang bersangkutan seperti pada mata kuliah Kondisi Fisik, Fisiologi, dan mata kuliah lainnya yang berhubungan dengan kondisi fisik agar lebih dapat dipahami supaya dapat diterapkan dikemudian hari.

2. Kemudian bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dari segi kemampuan fisik atlet atau bisa dengan cara melakukan eksperimen.

3. Bagi para pelatih

Bagi para pelatih yang ingin meningkatkan kemampuan *power endurance* lengan bagi para atlet atau pemain khususnya dalam cabang olahraga bulutangkis agar diberikan tes treatment seperti Tes *Balke*, *Push Up*, dan *Clapping Push Up* sebagai menu dari latihan kondisi fisik pemain atau atlet dari bulutangkis.