

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti menyimpulkan bahwa hasil penelitian yaitu: Peningkatan yang terjadi pada kemampuan power endurance hasil penerapan pelatihan complex training memberikan dampak yang signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pelatihan complex training pada kemampuan power endurance, maka disarankan kepada para pelatih untuk memberikan pelatihan complex training secara spesifik kepada gerakan-gerakan latihan kekuatan atau program latihan power endurance dengan bertahap, sistematis sesuai dengan kebutuhan periodisasi dan tuntutan tujuan latihan. Sesuai dengan teori bahwa jika ingin meningkatkan kemampuan power yang eksklusif harus melalui pelatihan beban (weight training) yang spesifik dan ditujukan pada kekuatan maksimal melalui koordinasi intramuscular kelompok otot (neural activation) agar dapat menghasilkan daya yang lebih eksplosif. Efektifitas penerapan pola latihan Complex training terbukti signifikan, oleh karena itu diharapkan dapat diterapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan tahapan yang tepat.