

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa:

1. Metode latihan dengan *resistance band* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta.
2. Metode latihan dengan *bending* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *resistance band* dan *bending* terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini khususnya untuk peningkatan kecepatan, maka beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut :

1. untuk atlet dan pelatih, tendangan lurus sangat sering dilakukan oleh atlet dan tendangan tersebut harus menggunakan kecepatan oleh itu latihan tersebut dapat dijadikan variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus.
2. Untuk peneliti selanjutnya agar memerhatikan keseriusan atlet dalam *treatment* penelitian.