

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa setelah diberi Latihan *Resistance band* dan Latihan *Plyometric* atlet merasa lebih baik dalam melakukan tendangan sabit dan bertambah kecepatan pada saat melakukan tendangan sabit dikarenakan latihan yang baik. Serta dengan hasil dari penelitian ini Thitung pada kelompok *Resistance band* sebesar  $3,51 > T_{tabel}$  sebesar  $2,13$  pada  $\alpha 5\%$  atau  $(\alpha) = 0,05$ , sedangkan hasil Thitung pada kelompok *plyometric* yaitu  $0,80 < T_{tabel}$  sebesar  $1,64$  pada taraf nyata yang berbeda. Dengan demikian hasil dari penelitian ini yaitu ada peningkatan yang signifikan terhadap hasil tes pengukuran kecepatan tendangan sabit dengan diberikan perlakuan latihan *resistance band* dan Tidak ada peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit yang diberikan perlakuan latihan *plyometric* pada atlet Pencak Silat Perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara. Perguruan Tri Gerak Sakti Jakarta Utara. Oleh karena itu dengan hasil latihan tendangan sabit yang diberikan perlakuan latihan *resistance band* itu adalah hasil yang lebih baik karena hasil yang diraih itu signifikan.

#### **B. Saran**

1. Untuk pelatih Pencak Silat bahwa tingkat kecepatan tendangan sabit atlet merupakan aspek penting dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam program latihan yang telah dibuat.

2. Para pelatih dapat menjadikan metode latihan *resistance band* dan latihan *plyometric* sebagai acuan atau alternatif untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam hal kecepatan tendangan sabit atlet.
3. Kepada para peneliti lain agar dapat menambahkan sampel yang lebih banyak agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan lebih valid .

