

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh latihan menggunakan bench press dan resisten karet terhadap hasil power pukulan depan pada atlet pencak silat adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bench press terhadap kemampuan power pukulan depan pada atlet pencak silat.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan resisten karet terhadap kemampuan power pukulan depan pada atlet pencak silat.
3. Berdasarkan data yang diperoleh data penelitian, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan bench press dan latihan resisten karet terhadap peningkatan kemampuan power pukulan depan atlet pencak silat.

B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pembina dan pelatih pencak silat agar menerapkan latihan resisten karet guna untuk meningkatkan kemampuan power pukulan depan karena latihan resisten karet menyerupai situasi sesungguhnya.
2. Bagi pelatih dan pembina lebih memperbanyak variasi latihan yang diberikan untuk latihan resisten karet maupun bench press.
3. Bagi penulis selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.