

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

1.1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh latihan resistance band terhadap peningkatan kecepatan pukulan lurus atlet pencak silat kategori tanding perguruan Tapak Suci Jatinangor adalah sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan resistance band terhadap peningkatan kecepatan pukulan lurus atlet pencak silat kategori tanding perguruan Tapak Suci Jatinangor.

Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hasil nilai rata – rata sampel yang menggunakan latihan resistance band adalah sebesar 37,4%. Sedangkan nilai rata-rata pada sampel yang menggunakan latihan *non resistance band* atau drill pukulan menunjukkan adanya perubahan sebesar 9,1%. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan resistance band terhadap peningkatan kecepatan pukulan lurus atlet pencak silat kategori tanding perguruan Tapak Suci Jatinangor.

1.2. Saran

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

1. Bahwa pelatih boleh menggunakan latihan resistance band untuk meningkatkan kecepatan tendangan dengan catatan program latihan harus sesuai dengan prinsip dan norma latihan.
2. Latihan resistance band ini bagus untuk memvariasikan bentuk dan metode latihan kepada pesilat, terutama usia remaja sampai dewasa
3. Berkaitan dengan hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan pedoman para pelatih fisik perguruan Tapak Suci Jatinangor untuk menggunakan latihan resistance band sebagai metode latihan untuk meningkatkan kecepatan pukulan lurus, baik pada pesilat pemula maupun pesilat professional.

4. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek kondisi fisik terutama dalam ruang lingkup pengujian tingkat validitas dan reliabilitas tes dalam olahraga, agar senantiasa dapat memperluas ruang lingkup penelitian dan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian lebih mendalam agar hasil penelitian yang dicapai akan jauh lebih baik.