

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penulisan yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap *power* otot tungkai pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin tahun 2025.
2. Terdapat pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan depan pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin tahun 2025.
3. Terdapat pengaruh latihan *resistance band* dan *ladder drill* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan depan pada atlet silat putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Beringin tahun 2025.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penulisan yang telah dilakukan, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi penulis lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas yang dapat memengaruhi *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan depan atlet.
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai untuk peningkatan tujuan yang ingin dicapai dalam peningkatan prestasi.

3. Kepada para atlet diharapkan lebih berkonsentrasi dan fokus dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.



THE
Character Building
UNIVERSITY