

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan Tendangan Menggunakan Resistance band Dan *Interval sprint drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Perguruan Silat Walet Puti Batang Kuis Tahun 2021

5.2 Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan: Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor faktor yang dapat memengaruhi latihan dan proses penelitian.

THE
Character Building
UNIVERSITY