

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan *resistance band* dan *single leg bound* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Merpati Putih Santo Petrus Medan tahun 2024.

5.2 Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Kepada Atlet, terus melakukan Latihan *resistance band* dan *single leg bound* secara berkelanjutan sehingga para atlet memiliki kecepatan tendangan sabit yang lebih baik lagi
2. Kepada pelatih, agar terus dapat menerapkan Latihan *resistance band* dan *single leg bound* dalam sesi latihan agar atlet dapat lebih bersemangat dalam melakukan latihan.
3. Kepada peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian dengan topik permasalahan yang sama dengan metode yang lain.