

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan pukulan atlet karate junior Kabupaten Sarolangun.

#### **5.2 Saran**

Dari kesimpulan yang dikemukakan maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Melalui penelitian ini diharapkan atlet dapat terbentuk serta adanya latihan yang terprogram yang di berikan sehingga menimbulkan motivasi atlet yang lebih baik.
2. Pelatih dapat memberikan latihan-latihan yang tidak monoton agar atlet lebih semangat berlatih.