

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh *weight training* terhadap daya tahan otot lengan pada atlet pencak silat tapak suci mts negeri 4 kabupaten tanjung jabung timur pengaruh *weight training* terhadap daya tahan otot lengan pada atlet pencak silat tapak suci mts negeri 4 kabupaten tanjung jabung timur dengan besaran t hitung (10,22) yang lebih besar dari t tabel (1, 7613)

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan ialah:

1. penelitian ini dapat menambah *hasanah* keilmuan latihan pencak silat khususnya peningkatan kekuatan otot lengan.
2. penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih pencak silat, pengurus perguruan, pesilat, guru-guru penjas dalam upaya meningkatkan daya tahan pencak silat.