

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap *power* otot tungkai pada atlet taekwondo Junior Gemilang ITA Muaro Jambi dengan besaran T hitung (4,85) yang lebih besar dari T tabel (1, 8331) ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap *power* otot tungkai pada atlet taekwondo Junior Gemilang ITA Muaro Jambi.

5.2. Saran

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

1. Sebagai pedoman pelatih untuk melaksanakan program latihan yang sesuai dengan pendekatan metode dan teori sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga beladiri club Gemilang ITA Muaro Jambi.
2. Sebagai bahan untuk menambah pengetahuan mengenai penerapan latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Selanjutnya sebagai proses pembelajaran diri dalam meneliti yang secara mendalam.