

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan *rasistance band* dan latihan naik turun tangga terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Kota Jambi dengan besaran T hitung (18,02) yang lebih besar dari T tabel (1, 6909).

5.2. Saran

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

1. Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam melatih.
2. Bagi atlet, meningkatkan kemampuan tendangan sabit.
3. Bagi klub, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak klub harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya.