

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan alat bantu *resistance band* dapat meningkat kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada kecepatan pukulan *gyaku tsuki*. Dengan latihan menggunakan alat bantu *resistance band* atlet lebih bersemangat untuk melakukan latihan. Dari hasil *paired samples test* sebesar 22.736 dengan nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada Atlet klub Banzai Karate Team Jakarta. Disamping juga diperkuat oleh perbedaan rata-rata tes awal dan tes akhir menunjukkan bahwa latihan menggunakan *resistance band* memberikan perubahan yang signifikan dengan rata peningkatan sebesar 8.2.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil analisis pengaruh latihan menggunakan alat bantu *resistance band* pada Atlet Banzai Karate Team Jakarta, berikut penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Disarankan terutama bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks. Sedangkan untuk atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk atlet agar

mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan power tungkainya.

2. Mengingat keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga dan hasil dari penelitian ini, sebaiknya ditindak lanjuti dengan penelitian terkait atau serupa dalam penelitian ini dan dalam melakukan penelitian selanjutnya perlu memperhatikan kelemahan-kelemahan penelitian sebelumnya seperti variabel penelitian, populasi dan sampel