BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

Latihan *interval sprint* dan kombinasi zig-zag sprint memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat remaja Perguruan Walet Puti Gelanggang MTS Hafizul Ikhsan Rantau Prapat Tahun 2014/2015. Akan tetapi latihan *interval sprint* tidak lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan kombinasi *zig-zag sprint* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat remaja Perguruan Walet Puti Gelanggang MTS Hafizul Ikhsan Rantau Prapat tahun 2014.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Disarankan kepada pelatih pencak silat perguruan walet puti untuk mempertimbangkan penggunaan latihan kombinasi *zig-zag sprint* untuk menambah kecepatan tendangan atlet pencak silat.
2. Dari hasil penelitian banyak atlet yang masih kurang memahami teknik latihan kombinasi *zig-zag sprint* dengan benar, disarankan kepada pelatih agar sering melaksanakan latihan dengan menggunakan metode alat seperti *cone*, tiang dan lain sebagainya, karena dapat memotivasi atlet untuk lebih semangat dalam latihan.

3. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian dengan latihan kombinasi *zig-zag sprint* dengan pembahasan yang lain.
4. Diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penggunaan latihan kombinasi *zig-zag sprint.*

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY