

## BAB V.

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan pemberat kaki menggunakan dua bentuk latihan yaitu *resistence band* dan *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Ushiro Mawasi Geri* pada karate *dojo waikiki* Medan Tahun 2021.

#### 5.2. Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan kesimpulan hasil peneliti yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran kepada pelatih dalam melatih karate untuk meningkatkan kecepatan tendangan seorang atlet berikut ini dikekumakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu :

1. Diharapkan variasi latihan pemberat kaki menggunakan bentuk latihan *Resistence Band dan Enkle Weight* yang telah diberikan peneliti dimasukkan kedalam program latihan di *Dojo Waikiki Medan* .
2. Hasil penelitian ini membuktikan variasi latihan pemberat kaki menggunakan bentuk latihan *Resistence Band dan Enkle Weight* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Ushiro Mawasi Geri* diharapkan kepada pelatih-pelatih karate agar dapat menggunakan alat tersebut untuk meningkatkan program latihan agar memperoleh tujuan yang ingin dicapai.