

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian dilapangan maka diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Berdasarkan analisi data Pretest dan Posttest kecepatan tendangan *Mawashi Geri* kelompok latihan *Lunges Side Kick Exercise* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* atlet Putri Dojo Polres Langkat Tahun 2022.
2. Berdasarkan analisi data Pretest dan Posttest kecepatan tendangan *Mawashi Geri* kelompok latihan *Resistance Band* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* atlet Putri Dojo Polres Langkat Tahun 2022.
3. Berdasarkan hasil analaisi data pada hipotesis pertama dan kedua dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *Lunges Side Kick Exercise* dan *Resistance Band* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* atlet Putri Dojo Polres Langkat Tahun 2022.

### 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 1 Bagi peserta yang masih mempunyai kecepatan tendangan *Mawashi Geri* yang kurang baik, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang

rutin menggunakan latihan *Lunges Side Kick Exercise* dan *Resistance Band*.

2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai model latihan yang efektif dengan harapan atlet mempunyai kondisi fisik yang baik dan teknik dasar tendangan Mawashi Geri yang baik pula.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap kecepatan tendangan Mawashi Geri dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan atlet.
4. Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian pustaka dan penelitian yang relevan kedepannya.

