

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data, dekripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan tahun 2024.
2. Ada pengaruh latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan tahun 2024.
3. Pengaruh latihan *ankle weight* lebih efektif untuk peningkatan kecepatan tendangan samping pada atlet putra pencak silat perguruan tapak suci cabang Medan Marelan tahun 2024.

5.2. Saran

Berdasarkan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kurangnya alat pemberat kaki atau *ankle weight*, sehingga mengakibatkan para atlet harus bergantian untuk memakai *ankle weight*, oleh karena itu peneliti menyarankan untuk menambah jumlah *ankle weight* untuk efisiensi waktu.
2. Peneliti ingin memberikan saran kepada pelatih untuk lebih memperhatikan lagi latihan yang diberikan untuk atlet dan juga baiknya memakai prinsip latihan, sehingga para atlet tidak bosan, latihan lebih terarah, dan terjadi peningkatan bagi para atlet.
3. Kurangnya kehadiran para atlet pada saat pelaksanaan penelitian, dalam hal ini peneliti mencari solusi yaitu mencari hari lain untuk pelaksanaan penelitian.