

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan” Terdapat pengaruh signifikan antara latihan *circuittraining* menggunakan beban sendiri terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlit perguruan pencak silat Merpati Putih 2024.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan dua bentuk Latihan yang berbeda,maka peneliti dalam hal ini memberikan saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *circuit training* dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit bagi atlet pencak silat merpati putih dan diharapkan agar atlet mennggunakan bentuk Latihan tersebut karena dapat meningkatkan kecepatan pada tendangan atlet khususnya tendangan sabit.
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai untuk peningkatan tujuan yang ingin dicapai dalam peningkatan prestasi.
3. Bagi para atlet agar terus semangat berlatih dan mengembangkan kemampuannnya dalam dunia lari serta rajin dan focus dalam mengikuti program Latihan yang diberikan oleh pelatih.