

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa latihan dengan variasi latihan kecepatan seperti (*interval sprint*, lari sprint berulang-ulang 5, 3 dan 2 kali dengan jarak 10 , 20 dan 25 meter) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *lingkar dalam* pada Petarung Putra Olahraga Beladiri Tarung Derajat Satuan Latihan UNIMED Tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan teknik yang berbeda untuk meningkatkan kecepatan tendangan *lingkar dalam* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan dengan variasi latihan kecepatan seperti (*interval sprint*, lari sprint berulang-ulang 5, 3 dan 2 kali dengan jarak 10 , 20 dan 25 meter) dapat meningkatkan kecepatan tendangan *lingkar dalam* dalam olahraga beladiri Tarung Derajat sehingga diharapkan kepada pelatih, instruktur Tarung Derajat dan juga guru- guru olahraga di lapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kecepatan tendangan *lingkar dalam* atletnya.
2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan dengan variasi latihan kecepatan seperti (*interval sprint*, lari sprint berulang-ulang 5, 3 dan 2 kali dengan jarak 10 , 20 dan 25 meter) dapat meningkatkan kecepatan tendangan

lingkar dalam sehingga diharapkan kepada pelatih, instruktur dan juga guru-guru olahraga di lapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kecepatan tendangan *lingkar dalam* atletnya.

3. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
4. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
5. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.