

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu : Variasi latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil peningkatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putra Perguruan Teratai Suci Indonesia Kabupaten Karo tahun 2017.

#### B. Saran

Adapun saran yang ingin penulis sampaikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Disarankan kepada pelatih dan pembina, agar menggunakan variasi latihan tendangan lurus sebagai sarana untuk meningkatkan hasil tendangan lurus.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Disarankan kepada pelatih-pelatih daerah terkhususnya daerah yang terpencil agar lebih mempelajari mengenai program latihan yang baik dan benar agar dapatnya hasil yang ingin kita capai dalam melatih
4. Diharapkan kepada pelatih agar menggunakan latihan-latihan yang terus membosankan untuk pelatih, agar menggunakan variasi teknik maupun fisik untuk meningkatkan tendangan lurus maupun yang lainnya.
5. Kepada para pembaca agar menjadikan acuan dalam proses pembuatan skripsi maupun penelitian.