

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian ini maka diperoleh kesimpulan, yaitu :

Berdasarkan penelitian dilapangan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian latihan *Circuit Training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet *kumite* perguruan KKNSI *Dojo* Don Bosko Diski tahun 2020.

5.2. Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Agar dapat memberikan variasi latihan yang lebih untuk merangsang respon latihan dalam hal meningkatkan kecepatan tendangan *Mawashi Geri*.
2. Disarankan kepada pelatih agar dapat menerapkan program latihan yang bervariasi dalam meningkatkan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* atlet yang berpedoman pada periodisasi program latihan.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan.
4. Kepada pengurus *Dojo* Don Bosco Diski agar kiranya lebih memperhatikan kemajuan atlet dan pelatih untuk kepentingan bersama

5. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian dalam bidang olahraga terutama melalui variasi-variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Mawashi Geri*.
6. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.

