

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi yang signifikan dari latihan *push up* dan *dumbel frount* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki* pada atlet putra IKANAS Aceh Tengah 2022.

### 5.2 Saran

1. Bagi peneliti lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas yang dapat mempengaruhi hasil pukulan *Kizame Gyaku Tsuki*.
2. Dalam upaya meningkatkan hasil kecepatan pukulan *Kizame Gyaku Tsuki* para atlet maka perlu menerapkan metode latihan yang dapat menunjang kemampuan fisik (kekuatan) mereka.
3. Bagi pelatih diharapkan menguji kemampuan para atlet menggunakan alat tes yang sesuai dengan target yang diinginkan.
4. Peneraan metode latihan hendaknya mulai diterapkan sejak para atlet berada pada tingkat awal sehingga para atlet dapat beradaptasi dengan beban latihan-latihan beban.