

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari analisis data di atas dapat disimpulkan latihan naik turun tangga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan lingkaran dalam atlet Tarung Derajat Unimed dengan nilai Sig. $0,000 < 0,05$, Peningkatan Performa: Seluruh atlet mengalami kenaikan kecepatan tendangan, di mana kaki kanan meningkat sebesar 3,900 dan kaki kiri sebesar 3,700. Sehingga latihan ini efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam Atlet Tarung Derajat Satlat Universitas Negeri Medan Tahun 2026.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan dan kesimpulan penelitian, penulis menyarankan agar kedepannya atlet tarung derajat satlat unimed dapat memasuki program latihan fisik berupa naik turun tangga untuk menjaga kekuatan otot dan meningkatkan kecepatan tendangan lingkaran dalam. Selain itu, berdasarkan kelemahan penelitian ini hanya berfokus pada latihan naik turun tangga dengan peningkatan kecepatan dan tanpa latihan lain-nya, sehingga diperkirakan masih banyak faktor lain yang dapat membantu peningkatan kecepatan tendangan. Oleh sebab itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan variabel atau faktor lain agar hasilnya dapat dibandingkan dengan penelitian ini.