

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang sudah dilakukan, maka kesimpulannya yakni terdapat pengaruh variasi latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan T pada atlet putri Pencak Silat Tapak Suci Medan Marelan tahun 2024.

5.2. Saran

Dari kesimpulan di atas, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi pelatih : Diharapkan agar pelatih dapat menerapkan variasi latihan *ladder drill* dalam program latihan agar atlet bersemangat dan tidak jenuh/bosan ketika latihan, selain itu latihan ini untuk meningkatkan kecepatan tendangan pada atlet.
2. Bagi atlet : Agar melakukan variasi latihan *ladder drill* secara berkelanjutan sehingga meningkatkan dan mengoptimalkan kecepatan tendangan T yang lebih baik lagi.
3. Bagi peneliti selanjutnya : Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar, penelitian dapat melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.