

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa latihan *lunges* dan latihan *squat jump* memberikan pengaruh signifikan terhadap kecepatan tendangan *ashi mawashi* pada atlet karate putri kategori *cadet* dojo KKI Siborong borong tahun 2024.

### 5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu kecepatan tendangan *ashi mawashi* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *lunges* dan latihan *squat jump* dapat membantu kecepatan tendangan kecepatan *ashi mawashi* diharapkan kepada pelatih karate agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama pada kelompok sampel yang berbeda sehingga latihan ini teridentifikasi dengan luas dan meningkatkan kemampuan atlet.
3. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.