

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

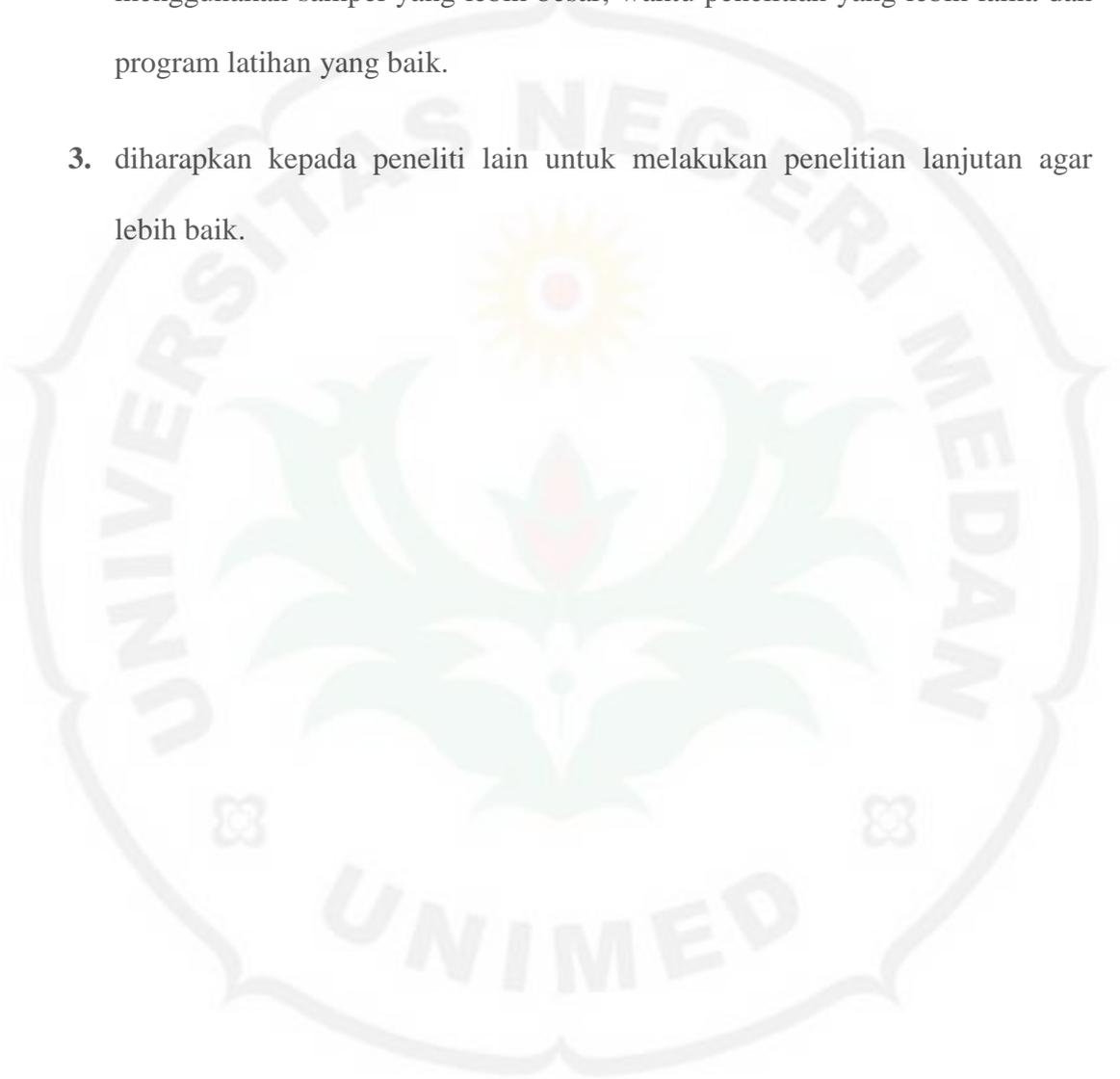
1. Latihan *Interval* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat Perguruan Walet Puti di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Model Medan Tahun 2012.
2. Latihan terus menerus memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat Perguruan Walet Puti di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Model Medan Tahun 2012.
3. Latihan *interval* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *terus menerus* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat Perguruan Walet Puti di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Model Medan Tahun 2012.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneli menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih meberikan latihan *Interval* dan latihan terus menerus karena sama-sama berpengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit.

2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. diharapkan kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan agar lebih baik.



THE
Character Building
UNIVERSITY