

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan teori-teori pendukung penelitian dan hasil eksperimen yang telah dilakukan, ternyata terdapat peningkatan kemampuan setelah pelaksanaan latihan. Peningkatan yang terjadi sangat signifikan sesuai dengan harapan penulis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis berbunyi ; “Terdapat Pengaruh latihan langkah kaki terhadap kecepatan serangan memarang jenis alat sable pada olahraga anggar mahasiswa penjaskes semester VI Fakultas ilmu-ilmu kesehatan dan keolahragaan, **diterima**.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam setiap individu haruslah menggunakan latihan yang efektif serta efisien.
- b. Kepada seluruh mahasiswa FIKK khususnya Penjaskes yang akan menghadapi ujian skripsi nanti, diharapkan agar dapat menjadikan skripsi ini sebagai referensi tambahan nanti.