

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 7 minggu dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1. Terdapat pengaruh latihan kombinasi lompat, lari dan teknik menendang lurus terhadap frekuensi tendangan lurus pada pesilat remaja di perguruan Tapak Suci kota Gorontalo.
- 5.1.2. Latihan kombinasi lompat, lari dan teknik menendang lurus memberikan dampak yang positif terhadap frekuensi tendangan lurus pada pesilat remaja.

#### **5.2. Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Keperlatihan Olahraga sebagai berikut:

- 5.2.1. Untuk memacu seorang pesilat guna meningkatkan keterampilanya khususnya terhadap frekuensi tendangan lurus, maka sangat efektif diterapkannya latihan kombinasi lompat, lari dan teknik menendang.
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip melatih frekuensi tendangan sangat berbeda dengan melatih komponen lainnya.

5.2.3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.