

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- Dilihat dari hasil perhitungan baik dari hasil tes awal dan tes akhir pada latihan yang menggunakan metode latihan Sprint Training nilai atau data yang diperoleh lebih meningkat dibanding hasil perhitungan dengan menggunakan latihan Hollow Sprint
- Dari kedua bentuk latihan dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit dan memiliki pengaruh sehingga pada kemampuan kecepatan tendangan sabit. Sehingga kedua bentuk latihan ini dapat diterapkan dalam latihan pencak silat.

5.2 Saran

- Peningkatan kemampuan dapat tercapai apabila dilakukan latihan yang teratur dan terarah dalam penyusunan program latihan dan pelaksanaan latihannya.
- Kedua bentuk latihan diatas dapat diterapkan dalam pelaksanaan latihan pencak silat karena keduanya mampu meningkatkan kecepatan tendangan sabit, namun pelaksanaan latihan harus dilakukan sesuai dengan petunjuk pelaksanaannya agar tujuan latihan dapat tercapai.