

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dijelaskan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *agility ladder* memberikan dampak positif terhadap frekuensi tendangan sabit pada pesilat remaja Tapak Suci Kota Gorontalo.

5.2 Saran

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