

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* dan latihan *box skip* terhadap kemampuan tendangan *maegeri chudan* pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi dengan hasil uji hipotesis yang signifikan dimana $t_{hitung} (2.41) > t_{Tabel} (1,8331)$

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan ialah:

1. Bagi siswa/atlet latihan *skipping* dan latihan *box skip* memberikan kemampuan terhadap kecepatan tendangan sewaktu latihan.
2. Bagi guru/pelatih pemberian latihan *skipping* dan latihan *box skip* oleh peneliti memberikan tek nik baru dalam peningkatan kecepatan tendangan bagi atlet yang di latih.