

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan tendangan depan atlet UKM pencak silat Universitas Jambi.

### **5.2. Saran**

1. Digunakan sebagai acuan bagi atlet untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan melalui variasi latihan.
2. Digunakan sebagai kajian bagi pelatih untuk mengevaluasi para atlet
3. Bagi atlet, dapat meningkatkan pengetahuan tentang variasi latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan depan.
4. Bagi pelatih, dapat menjadi bahan acuan untuk mendorong para atlet menjadi lebih menguasai variasi latihan dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan.