

## BAV V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan temuan yang telah dilakukan, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Latihan Tangkis 4 tusukan Menggunakan Metode *Interval Training* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan Ketepatan Tusukan Pada Senjata Degen.
- 5.1.2 Latihan Tangkis 4 tusukan Menggunakan Metode *Interval Training* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan Kecepatan Tusukan Pada Senjata Degen.

#### 5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian ini menemukan bahwa latihan tangkis 4 tusukan menggunakan metode *interval training* sangat penting dalam olahraga anggar menunjang kualitas tusukan agar tepat dan cepat mengenai sasaran. Dengan demikian penerapan latihan tangkis 4 tusukan menggunakan metode *interval training* haruslah di perhatikan oleh seorang pelatih dengan baik, supaya dapat meningkatkan kualitas tusukan agar tepat dan cepat. Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, penulis dapat mengemukakan implikasi dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam bentuk kajian ilmiah, dan teori.

#### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti akan memberikan beberapa saran atau rekomendasi sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi para pembina dan pelatih dalam cabang olahraga anggar agar dapat mengembangkan dan mengoptimalkan latihan tangkis 4 tusukan dengan metode *interval training* untuk meningkatkan kemampuan ketepatan dan kecepatan tusukan untuk menunjang hasil performa atlet pada saat pertandingan.

- 5.3.2 Bagi atlet dapat melakukan latihan dengan sungguh-sungguh, menjaga kedisiplinan pada saat latihan, serta dapat mengembangkan dan mengoptimalkan latihan tangkis 4 tusukan dengan metode *interval training* untuk meningkatkan performa untuk mencapai tingkat kualitas diri yang lebih baik pada saat pertandingan.
- 5.3.1 Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap dapat menyempurnakan penelitian yang sudah dilakukan dan mengembangkan aspek – aspek lain, serta meneliti lebih spesifik cabang olahraga anggar yang belum diteliti seperti psikologinya dan juga fisiknya.