

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- 1) Rata-rata kecepatan tendangan karateka *Dojo Capital Karete Club* (CKC) Medan adalah 01.22 detik.
- 2) Sudut segment tubuh karateka *Dojo Capital Karete Club*(CKC) Medan belumlah baik dimana masih banyak gerakan yang dalam melakukan tendangan *maegery chudan* sudutnya tidak sesuai dengan kebutuhannya.
- 3) Secara keseluruhan tahapan gerakan *maegery chudan* oleh karateka *Dojo Capital Karete Club*(CKC) Medan hanya dapat dilakukan dengan benar oleh 1 orang atau 8,33% sedangkan 91,67% atau 12 orang lagi tahapan gerakan *maegery chudan* masih ada dua hingga empat tahapan yang tidak dilakukan dengan benar.
- 4) Terdapat 5 tahapan gerakan *maegery chudan* yang perlu untuk diperhatikan dan dilaksanakan oleh karateka yaitu :a)Melakukan kuda-kuda *zenkutsu daichi*, b) Kaki diangkat mendekati abdominal (*kneefleksi* dan *hip fleksi*), c)Kaki lurus dan mengenai sasaran *chudan* dengan maksimal (*kneekstensi*), d)Kaki ditarik kembali mendekati abdominal (*kneefleksi* dan *hip fleksi*)dan e)Kembali ke kuda-kuda *zenkutsu daichi*.

B. Saran

Adapun saran dari peneliti terhadap pelatih dan juga karateka khususnya di *Dojo Capital Karete Club* (CKC) Medan adalah sebagai berikut :

- 1) Hal ini penting untuk menjadi bahan pertimbangan pelatih adalah melatih kecepatan tendangan karateka tersebut hingga dibawah satu detik sehingga serangan akan lebih baik pada saat pertandingan berlangsung dan setiap karateka dapat memenangkan pertandingan.
- 2) Sudut segment tubuh karateka *Dojo Capital Karete Club(CKC)* Medanagar diperbaiki sehingga tendangan bisa lebih cepat, stabilitas lebih tinggi dan gerakan akan lebih dinamis.
- 3) Terdapat 5 tahapan gerakan *maegery chudan* yang perlu untuk diperhatikan dan dilaksanakan oleh karateka yaitu :a)Melakukan kuda-kuda *zenkutsu daichi*, b) Kaki diangkat mendekati abdominal (*kneefleksi* dan *hip fleksi*), c)Kaki lurus dan mengenai sasaran *chudan* dengan maksimal (*kneekstensi*), d)Kaki ditarik kembali mendekati abdominal (*kneefleksi* dan *hip fleksi*)dan e)Kembali ke kuda-kuda *zenkutsu daichi*.
- 4) Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
- 5) Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.