

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Dalam melakukan serangkaian latihan *AUTO Reaction* ini atlet dituntut harus menguasai terlebih dahulu teknik dasar pukulan *gyaku tsuki chudan* dengan benar sehingga tujuan latihan ini dapat berjalan dengan baik
2. Tujuan latihan *AUTO Reaction* adalah melatih kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan*, bukan melatih teknik dasarnya.
3. Dengan pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan* ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pukulan *gyaku tsuki chudan* atlet karateka khususnya atlet yang berada di daerah kota Medan.
4. Latihan *AUTO Reaction* ini dinilai cukup mudah untuk dilakukan dan *effesien* dalam aspek gerakan

5.2. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa :

- a. Agar variasi latihan kecepatan reaksi *AUTO Reaction* ini dapat digunakan oleh para *karateka*, sebaiknya produk dicetak lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan kecepatan reaksi *AUTO Reaction* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dan materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah perguruan tempat berlatih yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- d. Hasil pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan* ini dapat disebarluaskan pada berbagai perguruan *karate* yang ada di Indonesia.