

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan maka diperoleh beberapa kesimpulan yaitu :

1. Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus 1 setelah hasil *post-test* tendangan *maegeri chudan* dapat dilihat bahwa kemampuan tendangan *maegeri chudan* atlet karate *Dojo* gabdika shitoryukai pasar 1 marelan sudah meningkat. Dari 10 atlet terdapat 8 atlet (80%) yang telah mencapai ketuntasan latihan sedangkan 2 orang belum mencapai ketuntasan latihan.
2. Dari hasil pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: program latihan menggunakan *maegeri jongkok* dan *alternating push off* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karate *Dojo* gabdika shitoryukai Marelan Pasar 1 Marelan.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat dibuat beberapa saran sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *alternating push off* dan *maegeri jongkok* dapat meningkatkan hasil tendangan *maegeri chudan* sehingga kepada pelatih *Dojo* gabdika shitoryukai dapat menggunakan latihan ini kepada atletnya.
2. Kepada pelatih olahraga, instruktur karate dan pelatih karate lainnya agar selalu memperhatikan dan menjalankan program latihan kepada atlet ehingga atlet lebih mudah memahami dan mengerti manfaat latihan.

3. Kepada atlet diharapkan berlatih lebih sungguh-sungguh supaya hasil latihan mengalami peningkatan yang ingin dicapai.



THE
Character Building
UNIVERSITY