

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

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

1. Diperlukan alat latihan reaksi tendangan *mawashi geri* berbasis *audio visual* untuk dikembangkan agar dapat meningkatkan kecepatan dan reaksi tendangan *mawashi geri* pada atlet *kumite*.
2. Dengan alat latihan reaksi tendangan *mawashi geri* berbasis *audio visual* variasi latihan kecepatan reaksi tendangan *mawashi geri* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih semangat, efektif dan lebih efisien.
3. Dengan alat latihan reaksi tendangan *mawashi geri* berbasis *audio visual* atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.
4. Dengan adanya variasi model alat latihan tendangan *mawashi geri* yang dikembangkan diharapkan mampu merubah budaya atlet karate dari yang semula latihan karate yang selama ini mengandalkan kemampuan fisik saja, dengan variasi model alat latihan tendangan yang dikembangkan ini bisa merubah budaya latihan karate yang semangat yang bisa menyeimbangkan kemampuan fisik dengan kemampuan pikiran atau nalar.
5. Dengan pengembangan alat latihan reaksi tendangan *mawashi geri* berbasis *audio visual* atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan baru khususnya dalam latihan tendangan *mawashi geri*.

B. SARAN

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

- a. Produk alat latihan reaksi tendangan *mawashi geri* berbasis *audio visual* ini bisa dikembangkan lagi dengan membuat reaksi tidak pada tendangan saja tetapi pada reaksi kecepatan pukulan karena olahraga karate tidak mengandalkan tendangan saja tetapi lebih dominan mengandalkan pukulan.
- b. Alat latihan reaksi tendangan *mawashi geri* berbasis *audio visual* ini tidak memiliki hasil penghitung kecepatan dan tidak memiliki sensor, bisa dikembangkan kembali dengan memakai penghitung kecepatan dan memiliki sensor.
- c. Alat latihan reaksi tendangan *mawashi geri* berbasis *audio visual* masi bisa terbalik pada saat di tendang dengan kekuatan tendangan yang maksimal, bisa di kembangkan kembali menjadi pondasi yang lebih kuat atau bagian besi ditanam agar lebih kuat lagi.
- d. Sebelum disebarluaskan sebaiknya alat latihan reaksi tendangan *mawashi geri* berbasis *audio visual* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi bentuk dan kemasan.
- e. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumah subyek maupun jumlah *Dojo*/klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba.