

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, serta pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Variasi latihan 1 tingkat validitasnya adalah 85% maka dapat disimpulkan variasi latihan 1 valid; variasi latihan 2 tingkat validitasnya adalah 85% maka dapat disimpulkan variasi latihan 2 valid; variasi latihan 3 tingkat validitasnya adalah 75% maka dapat disimpulkan variasi latihan 3 valid; variasi latihan 4 tingkat validitasnya adalah 75% maka dapat disimpulkan variasi latihan 4 valid; variasi latihan 5 tingkat validitasnya adalah 85% maka dapat disimpulkan variasi latihan 5 valid; variasi latihan 6 tingkat validitasnya adalah 75% maka dapat disimpulkan variasi latihan 6 valid; variasi latihan 7 tingkat validitasnya adalah 80% maka dapat disimpulkan variasi latihan 7 valid; variasi latihan 8 tingkat validitasnya adalah 75% maka dapat disimpulkan variasi latihan 8 valid; variasi latihan 9 tingkat validitasnya adalah 85% maka dapat disimpulkan variasi latihan 9 valid; variasi latihan 10 tingkat validitasnya adalah 80% maka dapat disimpulkan variasi latihan 10 valid; variasi latihan 11 tingkat validitasnya adalah 85% maka dapat disimpulkan variasi latihan 11 valid; variasi latihan 12 tingkat validitasnya adalah 75% maka dapat disimpulkan variasi latihan 12 valid; variasi latihan 13 tingkat validitasnya adalah 85% maka dapat disimpulkan variasi latihan 13 valid;

variasi latihan 14 tingkat validitasnya adalah 75% maka dapat disimpulkan variasi latihan 14 valid; variasi latihan 15 tingkat validitasnya adalah 80% maka dapat disimpulkan variasi latihan 15 valid; variasi latihan 16 tingkat validitasnya adalah 80% maka dapat disimpulkan variasi latihan 16 valid; variasi latihan 17 tingkat validitasnya adalah 85% maka dapat disimpulkan variasi latihan 17 valid; variasi latihan 18 tingkat validitasnya adalah 90% maka dapat disimpulkan variasi latihan 18 valid; variasi latihan 19 tingkat validitasnya adalah 75% maka dapat disimpulkan variasi latihan 19 valid; variasi latihan 20 tingkat validitasnya adalah 80% maka dapat disimpulkan variasi latihan 20 valid.

2. Variasi latihan *Ashi Barai* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih semangat, efektif dan lebih efisien.
3. Variasi latihan *Ashi Barai* yang dikembangkan mampu merubah budaya atlet karate dari yang semula latihan karate yang selama ini mengandalkan pukulan saja, dengan variasi latihan *Ashi Barai* yang dikembangkan ini merubah budaya latihan karate yang semangat yang bisa menyeimbangkan kemampuan fisik dengan kemampuan pikiran atau nalar.
4. variasi latihan *Ashi Barai* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan baru khususnya dalam latihan *Ashi Barai*.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti,serta pendapat para ahli maka dapat disarankan bahwa:

- a. Agar produk variasi latihan *Ashi Barai* ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat karate, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.
- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan *Ashi Barai* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah *Dojo*/klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- d. Hasil pengembangan variasi latihan *Ashi Barai* dapat disebarluaskan pada *Dojo-dojo* karate di Indonesia.