

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data uji coba dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa “Pengembangan Variasi Latihan *Mawashi Geri Cudan* Pada Atlet Putra Karate”, secara keseluruhan menyatakan bahwa termasuk dalam kriteria “Sangat Layak”.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang dapat diberikan antara lain ditujukan kepada pelatih, atlet, dan peneliti selanjutnya. Bagi pelatih, disarankan untuk menggunakan buku ini sebagai referensi dalam menyusun program latihan tendangan yang lebih bervariasi dan sistematis. Buku ini dapat membantu dalam memberikan latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan atlet. Bagi atlet, disarankan untuk memanfaatkan buku ini sebagai panduan dalam melakukan latihan mandiri di luar jadwal latihan bersama pelatih. Latihan yang dilakukan secara konsisten akan membantu dalam meningkatkan teknik tendangan secara lebih optimal. Sementara itu, bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengevaluasi efektivitas variasi latihan ini dalam meningkatkan keterampilan tendangan atlet karate. Studi lanjutan dengan pendekatan eksperimen diharapkan dapat memberikan data empiris yang lebih mendalam mengenai dampak variasi latihan terhadap performa atlet.