

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, pengujian dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri dojo kei shin kan* SMP N 6 Medan Tahun 2023.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri dojo kei shin kan* SMP N 6 Medan Tahun 2023.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara Bersama-sama antara latihan *skipping* dan *box jump* terhadap peningkatan kemampuan tendangan *mawashi geri dojo kei shin kan* SMP N 6 Medan Tahun 2023.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

1. Bagi peneliti yang lain disarankan untuk melatih dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berkontribusi tendangan *mawashi geri* pada olahraga karate.
2. Bagi pelatih upaya meningkatkan kemampuan dan pencapaian atlet untuk memberikan perhatian kesesuaian program latihan terhadap kekurangan menjadikan atlet berprestasi sesuai kebutuhan.
3. Penelitian ini juga digunakan sebagai referensi dan pengetahuan tentang kontribusi latihan *skipping* dan *box jump* terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* untuk diterapkan dalam sehari-hari.