

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan menggunakan *Resistace Band* terhadap pukulan *Gyaku-Tsuki* pada atlet putra Karate-Do Tako TNBG *Club* Mandailing Natal Tahun 2024.
2. Terdapat pengaruh latihan *Ball Drops Drill* terhadap kecepatan Pukulan *Gyaku-Tsuki* pada atlet putra Karate-Do Tako TNBG *Club* Mandailing Natal Tahun 2024.
3. Latihan *Resistance Band* dan *Ball Drops Drill* memiliki perbedaan signifikan dalam meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki* pada atlet putra Karate-Do. *Resistance Band* berfokus pada pengembangan kekuatan otot dan stabilitas tubuh dengan melawan tahanan pita elastis saat melakukan gerakan pukulan. Ini meningkatkan tenaga dan efisiensi gerakan. Di sisi lain, *Ball Drops Drill* melatih kecepatan reaksi dengan menjatuhkan bola secara acak, memaksa atlet untuk segera merespons dengan pukulan. Sementara *Resistance Band* meningkatkan kekuatan yang mendukung kecepatan, *Ball Drops Drill* secara langsung melatih kecepatan dan ketepatan. Kombinasi kedua latihan ini dapat memberikan hasil optimal dalam pengembangan *Gyaku-Tsuki*.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Melalui penelitian ini diharapkan atlet mampu terbentuk serta adanya latihan yang terprogram yang diberikan sehingga menghasilkan motivasi dan kemampuan atlet yang lebih baik.
2. Pelatih mampu memberikan latihan-latihan yang bervariasi agar tidak monoton terhadap atlet agar menjadikan kemampuan yang meningkat.
3. Selain menggunakan *resistance band* dan *ball drops drill*, dapat dilakukan latihan lain yang juga berfokus pada pengembangan kecepatan pukulan, seperti latihan *interval*, *plyometric*, atau latihan teknik dengan kecepatan tinggi.