BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat peningkatan pengaruh yang signifikan pada Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku tsuki* Pada Atlet Pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat Tahun 2025.

5.2. Saran

Dari hasil Kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran antara lain:

1. Dalam upaya mengembangkan atlet, pelatih dan Pembina harus memiliki tujuan yang jelas dan memperhatikan bentuk latihan atau program latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.
2. Untuk peningkatan Teknik dasar atlet khususnya untuk kecepatan pukulan *gyaku tsuki* dalam cabang olahraga karate pada atlet pemula Karate Dojo Selesai Kabupaten Langkat, agar pelatih membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.
3. Khususnya kepada atlet, untuk berlatih secara bersungggguh-sungguh agar mampu mencapai prestasi setinggi-tingginya.
4. Kepada pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan variasi latihan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* sehingga

atlet karate dapat memberi sumbangsi terhadap perkembangan dojo di daerah maupun nasional.