

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: bentuk program latihan *Variation Of Body Drops* dapat meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada siswa ekstrakurikuler karate SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2013.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat dibuat beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak manajemen hendaknya menyediakan program latihan khususnya latihan *Variation Of Body Drops*.
2. Kepada pelatih hendaknya selalu memperhatikan dan menjalankan program latihan sehingga atlet lebih mudah memahami dan mengerti manfaat latihan.
3. Kepada atlet diharapkan untuk latihan sungguh- sungguh agar hasil latihan mengalami peningkatan.