

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: program latihan *Back- up dan decline push- up* dapat meningkatkan kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan pada atlet KKNSI dojo SMA/SMK Swasta Teladan Medan Tahun 2012.

#### B. Saran

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

1. Kepada pihak manajemen hendaknya menyediakan program latihan khususnya latihan *Back- up dan decline push- up*.
2. Kepada pelatih hendaknya selalu memperhatikan dan menjalankan program latihan sehingga atlet lebih mudah memahami dan mengerti manfaat latihan.
3. Kepada atlet diharapkan berlatih dengan sungguh- sungguh agar hasil latihan mengalami peningkatan.