

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: program latihan teknik dan taktik dapat meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* 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 teknik dan taktik.
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.