

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah melalui metode latihan memukul bola kecil yang digantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil latihan pukulan *Gyaku Tsuki* pada atlet karateka putra sabuk kuning *Dojo Wadokai Komplek Simpang Selayang Medan Tahun 2012..* Nilai rata - rata atlet pada tes awal adalah 64.3 (Kurang), pada siklus I nilai rata – rata atlet meningkat menjadi 85.3 (baik).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan :

1. Agar pelatih lebih meningkatkan kualitas latihan pukulan *Gyaku Tsuki* melalui metode latihan memukul bola kecil yang digantung.
2. Agar hasil penelitian dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang membahas bela diri (karate), khususnya pada pukulan *Gyaku Tsuki*.
3. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan memukul bola kecil yang digantung dapat meningkatkan teknik pukulan *Gyaku tsuki*
4. Kepada pelatih di *dojo* agar memperhatikan bentuk yang lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet.

5. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak – pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
6. Sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.



THE
Character Building
UNIVERSITY