

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus setelah dilakukan tes hasil latihan dapat dilihat bahwa kemampuan awal atlet dalam melakukan *kata heian sandan* masih rendah. Dari 11 atlet khusus sabuk biru yang aktif skor rata-rata yang diperoleh yaitu 81,45 dan persentase rata-rata 68,14% dengan rentang skor 75 sampai 96 dan rentang persentase 63% sampai 83 %, semua atlet belum memenuhi target yang ditentukan. Setelah diberi perlakuan pada siklus I kemampuan atlet dalam melakukan *kata heian sandan* meningkat sebesar 19,45%. Skor rata-rata yang diperoleh atlet 100,90 dan persentase rata-rata 83,89%. Semua atlet sudah memenuhi target yang telah ditentukan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan melalui latihan dengan frekwensi 4 kali seminggu dapat meningkatkan hasil latihan *kata heian sandan* pada atlet karate sabuk biru Perguruan Tako Dojo Pantai Cermin tahun 2013 dengan hanya satu siklus.

#### B. Saran

Sebagai saran dapat diberikan peneliti sebagai berikut :

1. Disarankan pada pelatih karate Perguruan Tako Dojo Pantai Cermin untuk mempertimbangkan penggunaan frekwensi latihan 4 kali seminggu karena hal ini dapat membangkitkan semangat latihan atlet.

2. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet yang tidak memahami *kata heian sandan* yang benar, disarankan pada pelatih agar melaksanakan latihan melalui latihan dengan frekwensi latihan 4 kali seminggu, diharapkan dapat memotivasi atlet untuk lebih semangat dalam latihan.
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan Latihan dengan frekwensi latihan 4 kali seminggu.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan latihan dengan frekwensi 4 kali seminggu kiranya dapat mencoba dengan pembahasan yang lainnya.
5. Dan diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan olahraga khususnya dalam penggunaan latihan dengan frekwensi latihan 4 kali seminggu.