

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Diperlukan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi pukulan *kizami tsuki* pada atlet.
2. Dengan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *kizami tsuki* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien.
3. Dengan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *kizami tsuki* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.
4. Dengan pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *kizami tsuki* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi baru khususnya dalam pukulan *kizami tsuki*.