

## 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 tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jordan* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jordan* atlet *kumite*.
2. Dengan variasi latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jordan* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih semangat, efektif dan lebih efisien.
3. Dengan variasi latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jordan* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.
4. Dengan variasi latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jordan* yang dikembangkan diharapkan mampu merubah budaya atlet karate dari yang semula latihan karate yang selama ini mengandalkan kemampuan fisik saja, dengan variasi latihan tendangan yang dikembangkan ini bisa merubah budaya latihan karate yang semangat yang bisa menyeimbangkan kemampuan fisik dengan kemampuan pikiran atau nalar.
5. Dengan pengembangan variasi latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jordan* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan baru khususnya dalam latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jordan*.

## B. SARAN

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

- a. Agar produk variasi latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat karate, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.
- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah *Dojo*/klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- d. Hasil pengembangan variasi latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan* dapat disebarluaskan pada *Dojo-dojo* karate di Indonesia.