

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa distribusi pengkategorian sebagai berikut :

1. Kemampuan fisik putra yaitu sebanyak 1 atlet dalam kategori baik, dan 1 atlet dalam kategori kurang. Sedangkan kemampuan fisik putri yaitu sebanyak 2 atlet dalam kategori baik, 1 atlet dalam kategori sedang, dan 1 atlet dalam kategori kurang.
2. Kemampuan teknik tendangan putra yaitu sebanyak 1 atlet dalam kategori kurang. Sedangkan kemampuan teknik tendangan putri yaitu 2 atlet dalam kategori baik, dan 1 atlet dalam kategori sedang, 1 atlet dalam kategori kurang. Serta kemampuan teknik pukulan putra yaitu sebanyak 1 atlet dalam kategori baik, dan 1 atlet dalam kategori kurang. Sedangkan kemampuan teknik pukulan putri yaitu sebanyak 1 atlet dalam kategori baik, 1 atlet dalam kategori sedang, dan 2 atlet dalam kategori kurang.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian, analisis dan kesimpulan di atas berikut beberapa saran yang dapat disampaikan :

1. Bagi atlet karate, agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sesuai instruksi pembina dan pelatih, sehingga profil fisik dan tekniknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.

2. Bagi pembina karate, agar menjadikan tolak ukur hasil penelitian ini dari keadaan atlet, sehingga diharapkan pembina mampu menyusun program latihan secara terstruktur.
3. Bagi penelitian selanjutnya, agar lebih memperhatikan dari keterbatasan peneliti. Subyek peneliti bisa lebih diperbanyak lagi.