

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet putra karateka perguruan INKANAS *dojo* Medan Marelan Tahun 2017.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran,antara lain :

1. Kepada pelatih dan pembina, dapat menggunakan Variasi latihan kecepatan pukulan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet karateka perguruan INKANAS *dojo* Medan Marelan.
2. Latihan variasi kecepatan pukulan sesuai diterapkan pada atlet karate .
3. Kepada para pembaca hasil penelitian dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan pada dirinya.