

## 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 pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) pada atlet putra perguruan *kung-fu* naga sakti yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan pukulan pada atlet.
2. Dengan variasi latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) pada atlet putra perguruan *kung-fu* naga sakti yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.
3. Dengan pengembangan variasi latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) pada atlet putra perguruan *kung-fu* naga sakti ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan baru khususnya dalam latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*).
4. Dengan variasi latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih semangat, efektif dan lebih efisien dalam latihan.
5. Dengan variasi latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) yang dikembangkan diharapkan mampu merubah budaya atlet *kung-fu*, terkhusus perguruan *kung-fu* naga sakti dari yang semula latihan *kung-fu* yang selama ini mengandalkan kemampuan fisik saja, dengan variasi latihan

pukulan yang dikembangkan ini bisa merubah budaya latihan *kung-fu* yang semangat yang bisa menyeimbangkan kemampuan fisik dengan kemampuan pikiran atau nalar.

## B. Saran

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

1. Agar produk variasi latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat *kung-fu*, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.
2. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
3. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah kolat/klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY