

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

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

1. Diperlukan variasi latihan *Ippon Kumite* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan Kumite pada atlet.
2. Dengan variasi latihan *Ippon Kumite* yang dikembangkan, atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien.
3. Dengan variasi latihan *Ippon Kumite* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi pada saat latihan.
4. Dengan pengembangan variasi latihan *Ippon Kumite* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi baru khususnya dalam *Ippon Kumite*.

5.2 SARAN

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

- a. Agar produk variasi latihan *Ippon Kumite* ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat yang menekuni olahraga 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 *Ippon Kumite* 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* yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- d. Hasil pengembangan variasi latihan *Ippon Kumite* dapat disebarluaskan pada *Dojo-doj* karate di Indonesia
- e. Oleh karena itu peneliti berharap adanya pengembangan variasi lanjutan untuk lebih baik dan lebih kompleks.

THE
Character Building
UNIVERSITY