

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Hasil uji kelompok kecil menunjukkan bahwa 7 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 82%-100%.
2. Hasil uji kelompok besar menunjukkan bahwa 7 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 90-100%
3. Bentuk yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 3 ahli dan sudah memenuhi kriteria layak digunakan dimana persentasenya adalah 75%-94%.
4. Dengan pengembangan variasi latihan pukulan *kizami tsuki jodan* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi variasi baru khususnya dalam pukulan *kizami tsuki jodan*.

#### B. Saran

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

- a. Agar produk bentuk latihan teknik pukulan *kizami tsuki jodan* dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat, sebaiknya dicetak atau

diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya bentuk latihan pukulan *kizami tsuki jodan* disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dan materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah dojo karate yang digunakan sebagai kelompok uji coba
- d. Hasil pengembangan bentuk latihan teknik pukulan *kizami tsuki jodan* dapat disebarluaskan pada dojo karate.
- e. Untuk memperkuat hasil penelitian agar bentuk latihan teknik pukulan *kizami tsuki jodan* dapat dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.