

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Variasi latihan pukulan dengan menggunakan bola kasti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan tahun 2019.
2. Variasi latihan pukulan dengan menggunakan sabuk memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan tahun 2019.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan pukulan dengan menggunakan bola kasti dan bentuk latihan pukulan dengan menggunakan sabuk terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan tahun 2019.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan pembahasan yang di uraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa Variasi latihan dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan pukulan *Gyaku Tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan tahun 2019.

2. Diharapkan kepada pelatih atau guru olahraga agar khususnya menggunakan variasi latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan pukulan *gyaku tsuki* atletnya.
3. Bagi para peneliti selanjutya terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan dengan menambah pengetahuan, variasi-variasi dalam berhasilnya program latihan yang telah direncanakan.
4. Kepada para atlet disarankan untuk terus melatih dan meningkatkan kemampuan pukulan *gyaku tsuki* dalam mengikuti latihan-latihan yang terprogram yang diberikan oleh pelatih dengan baik lagi.