

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. KESIMPULAN

Hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, serta pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan tendangan atlet *kumite*.
2. Variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih semangat, efektif dan lebih efisien.
3. Variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang dikembangkan mampu merubah budaya atlet karate dari yang semula latihan karate yang selama ini mengandalkan kemampuan fisik saja, dengan variasi latihan pukulan yang dikembangkan ini merubah budaya latihan karate yang semangat yang bisa menyeimbangkan kemampuan fisik dengan kemampuan pikiran atau nalar.
4. variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan baru khususnya dalam latihan pukulan *Kizami Tsuki*.

## 5.2. SARAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti,serta pendapat para ahli maka dapat disarankan bahwa:

- a. Agar produk variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat 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 tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* 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*/klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- d. Hasil pengembangan variasi tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* dapat disebarluaskan pada *Dojo-dojo* karate di Indonesia.