

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan pembahasan yang telah di jelaskan pada penelitian ini dapat di simpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Drill* terhadap ketepatan *mawashi geri* pada atlet karate Dojo Waikiki Medan
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Target Bergerak terhadap Ketepatan Tendangan *Mawashi Geri* pada Atlet Dojo Waikiki Medan.
3. Terdapat perbedaan latihan *Drill* dan Target Bergerak terhadap ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada Atlet Dojo Waikiki.

### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis menyarankan agar dijadikan bahan masukan bagi :

1. Pada pelatih atau senpai cabang beladiri karate agar mengembangkan program latihan untuk menunjang ketepatan tendangan *mawashi geri* agar tujuan latihan dapat dicapai dengan optimal.
2. Pada atlet diharapkan dapat lebih meningkatkan latihan tendangan *mawashi geri* agar dapat menguasai Teknik-teknik atau keterampilan beladiri karate
3. Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk meneliti dengan Teknik-teknik karate yang berbeda agar dapat mengembangkan Teknik karate yang lainnya.