

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa produk “Pengembangan Variasi Latihan *Quickness* pada Pukulan *Gyaku Tsuki* dan *Kisame Tsuki* Pada Atlet Karate Di Dojo Tanah Lapang Binjai”, termasuk dalam kriteria “**Sangat Layak**” yang artinya dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam melatih *quicknes* pada karate.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan pengembangan variasi latihan *quickness* pada pukulan *gyaku tsuki* dan *kisame tsuki* pada atlet karate di Dojo Tanah Lapang Binjai sudah layak dan tervalidasi oleh ahli, maka terdapat saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini kepada ruang lingkup jumlah sampel yang lebih besar, untuk mengetahui efektifitas produk terhadap peningkatan kemampuan *quickness* yang dibuktikan melalui uji efektifitas melalui hasil analisis statistik.
2. Bagi pelatih dapat memanfaatkan pengembangan variasi ini sebagai referensi untuk latihan *quickness*

3. Bagi atlet dapat menjadikan pengembangan variasi ini sebagai sumber informasi dan pemicu semangat berlatih untuk meningkatkan kemampuan dan juga prestasi.



THE
Character Building
UNIVERSITY