

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji coba dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan latihan yang dilaksanakan atlet dengan bentuk variasi latihan yang dikembangkan peneliti dalam melaksanakan variasi latihan teknik dasar *chuke (chuki uke)* Karatekadojo Rajawali Medan mendapatkan hasil yang memuaskan, variasi yang dikembangkan peneliti tersebut dapat membantu atlet dalam meningkatkan teknik dasar *chuke (chuki uke)* atlet pada Club Karatekadojo Rajawali Medan. Dari hasil angket ahli pada uji coba kecil dan uji coba besar menyatakan bahwa variasi latihan kombinasi teknik dasar teknik dasar *chuke (chuki uke)* pada olahraga beladiri karate ini sangat layak digunakan pada kegiatan latihan Karatedojo Rajawali Medan dan semoga kedepannya pelatih lebih banyak dan lebih kreatif dalam mengembangkan suatu variasi latihan agar membantu atlet dalam membangun teknik dasar tersebut.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil uji coba lapangan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa kepada peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan variasi teknik dasar *chuke (chuki uke)* pada Club Karatekadojo Rajawali Medan hendaknya juga diteliti lebih lanjut dan dikembangkan lagi dari kegiatan variasi yang kembangkan berbentuk video sehingga diperoleh produk yang lebih sempurna, agar variasi latihan teknik dasar *chuke (chuki uke)* pada Club

Karatekadojo Rajawali Medan ini dapat digunakan oleh para pelatih untuk kegiatan latihan yang lebih baik kedepannya dan terkhusus dalam meningkatkan teknik dasar *chuku* (*chuki uke*) pada atlet, sehingga nantinya para pelatih dan atlet dapat memahami dengan baik.



THE
Character Building
UNIVERSITY