

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *push up* dan *dumbel* terhadap pukulan *gyaku tsuki* atlet waikiki karate Club

1.2 Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam ini peneliti akan memberi beberapa saran, antara lain:

1. Kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan *push up* dan *dumbel* untuk meningkatkan pukulan *gyaku tsuki* atlet waikiki karate Club agar semakin meningkatkan mampu meraih prestasi lebih baik.
2. Khususnya kepada atlet, untuk berlatih secara sungguh-sungguh agar mampu mencapai prestasi setinggi-tingginya.
3. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini dan ingin meneliti kembali agar kiranya dilakukan dalam runag lingkup yang lebih besar, penerapan program yang lebih baik serta dengan waktu yang lebih lama sehingga hasil penelitian lebih baik dan lebih bermanfaat buat kita semua.