

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan maka ditarik kesimpulan pada Pengembangan Model Latihan *Mawashi Geri* pada Atlet Karate usia Kadet dan Junior Kota Medan ditinjau dari hasil validator olahraga (dosen olahraga) didapati hasil keseluruhan yakni dimulai dari aspek kejelasan tujuan dan manfaat, kemudian aspek ketetapan materi dan metode yang terakhir aspek kelayakan implementasi dengan deskripsi “Sangat Layak” . Pada hasil validator pelatih dari tiga aspek yaitu aspek kesesuaian teknik, aspek keefektifan latihan, aspek kepraktisan yang ditujukan pada instrumen validasi mendapatkan hasil dengan deskripsi “Sangat Layak” kemudian pada hasil validasi wasit karate didapati seluruh hasil aspek yaitu aspek keterlaksanaan, aspek keefektifan model latihan, aspek kemanfaatan model latihan yang dinilai mendapat deskripsi “Sangat Layak”. Hasil uji coba kecil dan uji coba besar juga mendapatkan presentase dengan deskripsi “Sangat Layak” maka disimpulkan bahwa keseluruhan hasil menyatakan penelitian pengembangan model latihan *Mawashi Geri* pada atlet kadet dan junior kota Medan ini sangat layak untuk atlet cabang olahraga karate sebagai bentuk penunjang teknik *Mawashi Geri* dalam latihan olahraga karate.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti mengenai “pada Pengembangan Model Latihan *Mawashi Geri* pada Atlet Karate usia Kadet dan Junior Kota Medan sebagai berikut :

Pada Uji Coba Lapangan:

1. Implementasi: Terapkan model latihan ini pada kelompok atlet karate yang lebih besar dan beragam untuk melihat efektivitasnya dalam kondisi nyata.
2. Durasi: Lakukan pengujian dalam jangka waktu yang cukup lama (misalnya, beberapa bulan) untuk mengukur perkembangan kemampuan atlet secara signifikan.
3. Variabel: Selain mengukur peningkatan teknik *Mawashi Geri*, pertimbangkan juga untuk mengukur variabel lain seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan.

Analisis Data Kuantitatif:

1. Pre-test dan Post-test: Lakukan pengukuran kemampuan atlet sebelum dan sesudah menerapkan model latihan untuk membandingkan hasil secara kuantitatif.
2. Statistik: Gunakan analisis statistik yang sesuai untuk menguji signifikansi perbedaan antara pre-test dan post-test.

Studi Kualitatif:

1. Wawancara: Lakukan wawancara mendalam dengan atlet dan pelatih untuk mendapatkan umpan balik mengenai pengalaman mereka dalam menerapkan model latihan.

2. Observasi: Lakukan observasi langsung selama sesi latihan untuk melihat secara detail bagaimana model latihan diterapkan dan apa saja kendala yang dihadapi.

Perbandingan dengan Model Latihan Lain:

1. Literatur Review, Lakukan kajian pustaka untuk membandingkan model latihan yang dikembangkan dengan model latihan *Mawashi Geri* yang sudah ada.
2. Uji Banding: Jika memungkinkan, lakukan uji banding antara model latihan yang dikembangkan dengan model latihan lain yang populer untuk melihat perbedaan efektivitasnya.

Personalisasi Latihan:

1. Analisis Kekuatan dan Kelemahan: Lakukan analisis individu untuk setiap atlet untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka dalam melakukan *Mawashi Geri*.
2. Program Latihan Khusus: Desain program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu setiap atlet.