

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: program latihan variasi latihan dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet Wadokai *Dojo Capital Karate Club (CKC)* Medan Tahun 2013.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat dibuat beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak manajemen hendaknya memvariasikan program latihan untuk para atlet.
2. Kepada pelatih hendaknya selalu memperhatikan dan menjalankan program latihan sehingga atlet lebih mudah memahami dan mengerti manfaat latihan.
3. Kepada atlet diharapkan berlatih dengan sungguh- sungguh agar hasil latihan mengalami peningkatan.