

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Kata* menggunakan media *VCD* terhadap kemampuan teknik *Kata Jion* pada atlet karate sabuk coklat Perguruan *Kei Shin Kan* Sumatera Utara Dojo SMP Negeri 6 Medan Tahun 2012.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Kata* menggunakan media gambar terhadap kemampuan teknik *Kata Jion* pada atlet karate sabuk coklat Perguruan *Kei Shin Kan* Sumatera Utara Dojo SMP Negeri 6 Medan Tahun 2012.
3. Latihan menggunakan media gambar tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan *Kata* menggunakan media *VCD* terhadap kemampuan teknik *Kata Jion* pada atlet karate sabuk coklat Perguruan *Kei Shin Kan* Sumatera Utara Dojo SMP Negeri 6 Medan Tahun 2012.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan:

1. Agar pelatih karate Perguruan *Kei Shin Kan* Sumatera Utara Dojo SMP Negeri 6 Medan memberikan latihan teknik yang lebih mengarah kepada

melatih *mental practice* atlet yang bertujuan meningkatkan kemampuan teknik *Kata* atlet.

2. Untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik *Kata Jion* agar menerapkan latihan *Kata* menggunakan media *VCD* dan media gambar dalam proses melatih.
3. Kepada peneliti lain dapat diharapkan untuk meneliti bentuk latihan lain yang lebih bermanfaat.