

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan dari penelitian ini maka diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus-I setelah diberikan bentuk modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps*, maka dapat disimpulkan bahwa modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet *dojo* inkanas tahun 2013. Dengan perincian dari jumlah keseluruhan 10 atlet, yang mencapai target personal atlet sebanyak 8 atlet (80%) dan yang belum mencapai 2 atlet target personal (20%) dengan nilai rata-rata peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* sebesar 36,40% dengan presentase 82,41%.
2. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “melalui modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet INKANAS *dojo* SMP St. Antonius Medan tahun 2013.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan pada Pelatih Dojo SMP St. Antonius Medan untuk mempertimbangkan penggunaan bentuk modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps* pada materi latihan tendangan *Maegeri chudan* untuk atlet Dojo SMP St. Antonius Medan tahun 2013 karena hal ini dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* atlet.
2. Kepada pengurus Dojo SMP St. Antonius Medan agar kiranya tidak bosan-bosannya membina karateka dan lebih melengkapi sarana dan prasarana yang mendukung kemajuan prestasi atlet karateka Dojo SMP St. Antonius Medan.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan terutama pada saat materi modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps*.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga dalam bidang olahraga terutama melalui bentuk modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps*.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk modifikasi latihan *squat jumps* dan latihan *split jumps* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.