

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: melalui latihan menggunakan *Audio visual* dengan metode komando dapat meningkatkan kemampuan KATA *Pinan Shodan* dan memberikan pengaruh yang signifikan yaitu dengan hasil yang di capai pada saat melakukan penelitian 80,75 % dengan nilai rata-rata sebesar 32,3. Sehingga hasil penelitian yang dilakukan telah berhasil dengan menggunakan audiovisual terhadap hasil latihan atlet di Dojo Budi Murni 3 Medan 2012.

B. Saran

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

1. Disarankan kepada Pelatih Karate di *Dojo* Budi Murni 3 Medan khususnya untuk dapat memberikan latihan menggunakan *Audio visual* dengan metode komando kepada atlet, karena bentuk gaya melatih ini dapat memberikan pengaruh terhadap teknik KATA *Pinan Shodan*.
2. Kepada pelatih hendaknya selalu memperhatikan dan menjalankan program latihan sehingga atlet lebih mudah memahami dan mengerti manfaat latihan.
3. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan melalui bentuk-bentuk latihan teknik lainnya.