

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: program latihan menggunakan media *video Kata Heian Sanda* dapat meningkatkan kemampuan *Kata Heian Sandan* pada atlet sabuk hijau dan biru *Kei Shin Kan Karate-Do Dojo* SMP Negeri 6 Medan Tahun 2014.

B. Saran

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

1. Kepada pihak manajemen hendaknya menyediakan program latihan khususnya latihan menggunakan beberapa media seperti *video* maupun gambar.
2. Kepada pelatih hendaknya selalu memperhatikan dan menjalankan program latihan sesuai dengan perkembangan zaman sesuai dan perkembangan kemampuan teknologi yang ada saat ini sehingga atlet lebih mudah memahami latihan dan manfaatnya.
3. Kepada atlet diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh agar hasil latihan mengalami peningkatan.