

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut : Melalui media kayu/papan (*makiwara*) menggunakan lampu dapat meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku-tsuki* terhadap Karateka pada Dojo KKNSI (Kesatuan Karate-do Naga Sakti Indonesia) Methodist – 7 Medan 2014.

#### B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Kepada pengurus agar dapat memfasilitasi sarana dan prasarana yang cukup demi berlangsungnya latihan yang baik.
2. Disarankan kepada pelatih perguruan karate Dojo KKNSI Methodist 7 Medan untuk menerima latihan melalui media papan/kayu (*makiwara*) dengan menggunakan lampu dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat latihan dan kemampuan kecepatan atlet.
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED untuk dapat mencoba melakukan model Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan latihan melalui media papan/kayu (*makiwara*) dengan menggunakan lampu pada materi yang lain.
4. Dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi peneliti berikutnya dengan tema dan permasalahan yang sama.