

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terbukti latihan imajinasi (*imagery*) visual berpengaruh terhadap keterampilan menyerang *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 7 Bekasi.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan ini peneliti menyarankan:

1. Kepada para pengajar dan pelatih dapat menggunakan latihan imajinasi (*imagery*) visual untuk meningkatkan keterampilan menyerang *gyaku tsuki* siswa ekskul karate SMPN 7 Bekasi