

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Pengolahan data melalui satu tahapan siklus dan menjalankan prosedur langkah – langkah umum penelitian tindakan hingga tes akhir menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar teknik tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang pada anak usia 13-15 tahun SMPN 15 Jakarta.

Dari data dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, metode bagian perbagian dapat meningkatkan hasil belajar teknik tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang pada anak usia 13-15 tahun SMPN 15 Jakarta

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kreativitas pelatih dalam menyampaikan isi program latihan hendaknya bervariasi.
2. Pelatih dapat memanfaatkan media-media alat bantu yang mudah didapat atau yang ada disekitar kita.

3. Dengan adanya penelitian tindakan ini diharapkan dapat memperbaiki kualitas pembelajaran khususnya cabang olahraga *Karate*.
4. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi pelatih untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.