

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di paparkan, dimana prosedur latihan terhadap peningkatan hasil latihan keterampilan gerak pukulan *Gyakutsuki* dengan menggunakan media karet pada nomor *kumite* dalam cabang olahraga karate di *Dojo* SMP Negeri 1 Balaraja dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan atau peningkatan yang terlihat progresif dari siklus 1. Untuk tingkat keberhasilan siswa hasil dari tes awal siswa yang dinyatakan berhasil sebanyak 3 orang siswa (30%) dari jumlah anak yaitu 10 orang dan pada tes akhir siswa yang dinyatakan berhasil sebanyak 8 orang siswa atau meningkat menjadi 80% anak dari jumlah anak yaitu 10 orang siswa.

Dengan demikian telah terjadi adanya perubahan atau peningkatan kemampuan siswa dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak pukulan *Gyakutsuki* dengan menggunakan media karet pada nomor *kumite* dalam cabang olahraga karate di *Dojo* SMP Negeri 1 Balaraja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media alat bantu karet dapat meningkatkan keterampilan gerak pukulan *gyakutsuki* pada nomor *kumite* dalam cabang olahraga karate di *Dojo* SMP Negeri 1 Balaraja.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan bahwa:

1. Siswa dan siswi dari *Dojo* SMP Negeri 1 Balaraja harus memahami konsep dari teknik pukulan *gyakutsuki* yang telah diajarkan oleh pelatih agar pada saat pertandingan dapat mengaplikasikan serta menghasilkan hasil yang maksimal.
2. Untuk para pelatih agar lebih memahami bagaimana cara untuk melakukan berbagai strategi pelatihan dengan menggunakan berbagai metode latihan.
3. Agar pelatih lebih kreatif dan inovatif dalam menciptakan metode latihan agar siswa lebih bersemangat dalam berlatih.
4. Teknik latihan hendaknya disesuaikan dengan psikomotor siswa agar dapat dikuasai, dipahami dan mudah dilakukan oleh siswa.