

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada uraian sebelumnya, maka hasil penelitian dapat disimpulkan ; 1). Terdapat pengaruh pelatihan *push up* terhadap frekuensi pukulan *gyaku tsuki* pada cabang olahraga karate. 2). Latihan *push up* memberikan dampak yang signifikan terhadap frekuensi dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* pada olahraga karate.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat di jadikan pedoman bagi para pelatih dan siswa yang ada Di SMP Negeri 8 Gorontalo.

1. Dalam rangka memacu seorang karateka guna meningkatkan khususnya frekuensi pukulan *gyaku tsuki* pada cabang olahraga karate, maka sangat efektif diterapkan latihan *push up*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan dan disusn dalam program latihan secara sistematis.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam dunia olahraga.