

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan uji statistik penelitian yang dibahas pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang saya lakukan dapat disimpulkan bahwa :

5.1.1. Terdapat pengaruh pelatihan Push Up terhadap frekuensi pukulan Gyaku Tsuki pada siswa karateka SMP Negeri 8 Gorontalo

5.1.2. Latihan Push Up memberikan dampak yang signifikan terhadap frekuensi pukulan Gyaku Tsuki

#### **5.2. Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang di kemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai berikut :

5.2.1. Dalam rangka memacu seorang karateka guna meningkatkan keterampilanya khususnya latihan Push Up terhadap frekuensi pukulan Gyaku Tsuki, maka sangat efektif diterapkan latihan Push Up.

5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk - bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan Push Up berbeda dengan melatih komponen lainnya.

5.2.3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.