

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh penerapan metode Latihan Bola Reaksi Terhadap Kecepatan Pukulan *Oi-Tsuki* Atlet FORKI Kabupaten Batanghari. Hal ini dapat diketahui dari hasil tes akhir para atlet yang mengalami kenaikan. Kenaikan nilai yang di dapat tidak terlepas dari berbagai pertemuan. Rangkaian kegiatan latihan aksi dan reaksi tersebut antara lain: latihan pukulan berpasangan 3-4 orang atlet di tempat, latihan berpasangan 2 orang atlet dengan melakukan kuda-kuda dan selanjutnya latihan kecepatan pukulan secara bergantian dengan target sasaran yang beradadi depan.

#### 5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang di dapat dalam penelitian ini, maka dapat di kemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Metode latihan bola reaksi sangat berpengaruh terhadap kecepatan pukulan, untuk itu disarankan kepada setiap pelatih untuk menerapkan program latihan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan dari olahraga karate sehingga dapat mencapai prestasi yang lebih baik kedepannya.
2. Kepada atlet disarankan untuk mengikuti latihan yang teratur, agar tujuan yang ingin dicapai dari latihan dapat dirasakan hasil dan manfaatnya.

3. Menambah sarana dan prasarana untuk menunjang dan menarik minat atlet dalam latihan.
4. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan waktu yang lebih lama.