

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: keterampilan tendangan mawashi geri dari 13 orang yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 7 orang, yang memiliki kategori baik sebanyak 5 orang, yang memiliki kategori cukup sebanyak 1 orang.

5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Bagi atlet yang memiliki tendangan mawashi geri yang sudah baik lebih di tingkatkan, serta yang belum maksimal tendangan mawashi geri agar meningkatkan dengan latihan yang mengarah ke tendangan mawashi geri.
2. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi evaluasi elatih agar mengetahui tendangan mawashi geri yang di miliki atletnya.
3. Melalui penelitian ini untuk sarana dan prasara lebih baik lagi sebagai peningkatan tendangan mawashi geri.