

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa disimpulkan terdapat pengaruh *strength training* terhadap kemampuan pukulan oi tsuku chudan pada atlet karate di Dojo SMAN 6 Kerinci

#### **5.2 Saran**

Dari kesimpulan yang dikemukakan maka dapat disarankan sebagai berikut:

- 1) Melalui penelitian ini diharapkan atlet dapat terbentuk serta adanya latihan yang terprogram yang di berikan sehingga menimbulkan motivasi atlet yang lebih baik.
- 2) Pelatih dapat memberikan latihan-latihan yang tidak monoton agar atlet lebih semangat berlatih.