

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis pengolahan data, maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penampilan nomor kata pada cabang olahraga karate dan terdapat hubungan yang signifikan antara stabilisasi dengan penampilan nomor kata pada cabang olahraga karate.

5.2 Saran

1. Bagi para pelatih karate agar menerapkan latihan dasar seperti stabilisasi dan latihan dasar lainnya sehingga atlet dapat meningkatkan performa dalam menampilkan kata. selain itu diharapkan untuk bervariasi membuat program bentuk latihan stabilisasi, sehingga atlet tidak merasa jenuh saat berjalannya latihan. Pelatih harus selalu memperhatikan istirahat untuk atlet harus sesuai dengan norma pembebanan latihan.
2. Bagi atlet kata pada cabang olahraga karate dapat meningkatkan performa dalam penampilan kata dengan cara latihan stabilisasi. Selain itu juga latihan stabilisasi bukan satu – satunya faktor yang mendukung agar atlet kata dapat menampilkan kata dengan baik. Begitupun untuk proses latihan yang lainnya, karena prestasi yang optimal tidak hanya bisa dicapai dengan latihan yang keras, tetapi yang paling penting adalah kualitas latihan dan program latihan yang dijalanannya.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengambil topik serupa dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut seperti menggunakan sampel yang berbeda dan jumlah sampel sebaiknya lebih banyak lagi agar pembahasan penelitian lebih maksimal.