

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan di analisis data, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dari data tersebut hasil *pre test* menunjukkan kemampuan kelincahan awal para peserta ekstrakurikuler karate. Kemudian semua peserta diberikan treatment berupa latihan repetisi dengan menggunakan metode *obstacle run* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan treatment, semua peserta melakukan *post test* atau tes akhir. Dari hasil tersebut bisa dilihat bahwa dengan diberikannya latihan repetisi dengan metode *obstacle run* dapat memberi pengaruh terhadap tingkat kelincahan para peserta karate di SMAN 1 Cihaurbeuti.

5.2 Implikasi

1. peneliti lebih lanjut dapat melakukan penelitian yang diperluas atau menambah variable agar hasil yang di dapat bisa lebih akurat dan bervariasi.
2. sampel penelitian dapat diperluas dengan komunitas karate di beberapa sekolah.

5.3 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. untuk peserta ekstrakurikuler karate SMAN 1 Cihaurbeuti agar bisa lebih giat dan rajin berlatih terutama untuk hal kelincahan guna menyangar maupun menghindar dari serangan lawan.

Untuk pengurus dari ekstrakurikuler karate sendiri agar bisa lebih menanamkan kepedulian terhadap para anggota karate dari berbagai hal yang dapat menunjang anggota karate agar bisa lebih berprestasi.