

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai perbedaan pretest dan *post test* efektivitas gaya bertarung *go no sen* dengan latihan *life kinetik* pada atlet kumite cabang olahraga karate, maka diperoleh kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari treatment latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen* atlet karena diperoleh nilai Sig. sebesar 0,007 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari treatment latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen* atlet. Hal ini menunjukkan ketika melakukan treatment latihan *life kinetik* memberikan efektivitas pada atlet kumite dalam melakukan gaya bertarung *go no sen*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak terkait utamanya untuk para pelatih dan atlet karate dengan harapan agar dapat memperluas wawasan pengetahuan dan juga bermanfaat. Ada pun saran-saran yang akan penulis kemukakan adalah bagi pelatih pada cabang olahraga karate diharapkan bisa memasukan latihan *life kinetik* secara teratur dan terstruktur didalam program latihan. Lalu bagi atlet pada cabang olahraga karate diharapkan dapat melakukan latihan *life kinetik* karena dapat menunjang performa saat bertanding. Dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi peningkatan pengetahuan maupun wawasan pelatih khususnya pada cabang olahraga karate tentang latihan *life kinetik* yang dapat mendukung efektivitas gaya bertarung serangan *go no sen* pada atlet kumite cabang olahraga karate.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan oleh peneliti didalam penelitian ini sebagai berikut yaitu bagi pelatih pada cabang olahraga karate, agar tidak lupa menambahkan latihan *life kinetik* dalam program latihannya dengan tujuan untuk variasi latihan maupun meningkatkan kondisi fisik, menunjang kemampuan teknik dan strategi atau gaya bertarung pada pada atlet cabang olahraga karate. Dan pada penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah responden yang akan diteliti dan terus mengembangkan metode lain yang juga efektif dalam peningkatan efektivitas gaya bertarung *go no sen* atau gaya bertarung yang lainnya dalam cabang olahraga karate.