

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis dan pengolahan data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *power* tungkai dan kecepatan reaksi terhadap serangan atlet anggar. Ditandai dengan signifikansinya data dan presentase kontribusi yang di hasilkan dalam penelitian.

5.1.1 Terdapat kontribusi *power* tungkai terhadap serangan atlet anggar ditandai dengan signifikansinya data dan presentase hubungan yang dihasilkan dalam penelitian.

5.1.2 Terdapat kontribusi kecepatan reaksi tungkai terhadap serangan atlet anggar ditandai dengan signifikansinya data dan presentase hubungan yang dihasilkan dalam penelitian.

5.1.3 Terdapat kontribusi *power* tungkai dan kecepatan reaksi terhadap serangan atlet anggar ditandai dengan signifikansinya data dan presentase hubungan yang dihasilkan dalam penelitian.

5.2 IMPLIKASI

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa adanya kontribusi *power* tungkai dan kecepatan reaksi terhadap serangan anggar. Sehingga diharapkan memberikan pengetahuan bagi atlet maupun pelatih bahwa *power* tungkai dan kecepatan reaksi memiliki hubungan dengan serangan anggar.

5.2.1 Kepada seluruh atlet anggar untuk meningkatkan *power* tungkai dan kecepatan reaksi dengan lebih giat berlatih. Karena komponen tersebut sangat berpengaruh dalam cabang olahraga anggar.

5.2.2 Kepada Pelatih anggar memberikan latihan secara teratur, rutin, sistematis dan berkesinambungan terhadap komponen *power* tungkai, kecepatan reaksi untuk meningkatkan kecepatan serangan.

5.2.3 Kepada Peneliti, hasil penelitian ini memberikan makna tersendiri terhadap peneliti sebagai atlet anggar, karena begitu sulitnya mendapat buku referensi tentang anggar, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi modal bagi peneliti untuk melakukan penelitian- penelitian lanjutan yang berkaitan dengan permainan anggar.

Rendi Adnan Ginanjar, 2023

KONTRIBUSI POWER TUNGKAI DAN KECEPATAN REAKSI (SPEED REACTION) TERHADAP SERANGAN (LUNGE) ATLET ANGGAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.3 REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan rekomendasi bagi pelatih agar mengetahui komponen yang mempengaruhi dalam melakukan serangan anggar. Seperti dalam melakukan serangan yang baik dapat memberikan latihan untuk meningkatkan *power* tungkai dan kecepatan reaksi terhadap serangan anggar, dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variable dan menggunakan jenis penelitian yang lain seperti Eksperimen atau Analisis.