

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diolah dan dianalisis, maka dapat disimpulkan bahwa analisis *kihon* terhadap raihan poin pertandingan *kumite* kategori senior, terdapat pengaruh yang signifikan *kihon* terhadap raihan poin pertandingan *kumite* kategori senior karena *kihon* sebagai dasar yang harus dimiliki seorang karateka dalam diri untuk melaksanakan pertandingan *kumite* maupun *kata*.

Penelitian ini memiliki hasil hubungan yang signifikan antara raihan poin *kihon* dan raihan poin *kumite* pada anova tes kedua variabel yaitu 0,03 yang mana dalam hal ini masih ada beberapa catatan untuk para atlet agar lebih diperhatikan kembali serangan yang akan dikeluarkan harus sesuai dengan aturan yang ada.

Kihon dianggap sebagai aspek penting dalam pelatihan karate, karena membantu dalam mengembangkan berbagai teknik karate. Atlet karate harus berlatih *kihon* dengan benar karena berdampak langsung pada performanya. Namun, banyak atlet yang tidak melatih *kihon* dengan baik sehingga menyebabkan latihan menjadi monoton.

Kihon juga sebagai aspek penting dalam bela diri karate, karena membantu mengembangkan dasar teknik karate yang kuat. Atlet karate harus fokus pada penguasaan teknik *kihon* karena ini membantu mereka mempertahankan keterampilan vitalnya.

Kihon juga dianggap sebagai aspek penting dalam pelatihan karate karena membantu mencapai kinerja tingkat tinggi. Namun banyak atlet yang tidak melatih *kihon* secara efektif sehingga menyebabkan kurangnya keterampilan *kihon* dalam penampilannya.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat diimplikasikan hasil dari penelitian yaitu dapat diketahui hubungan antara *kihon* terhadap raihan poin pada pertandingan *kumite* kategori senior pada piala ketua umum forki tahun 2024.

5.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para pelatih bela diri dalam mengembangkan metode pelatihan teknik serangan dan teknik *kihon* dalam olahraga bela diri karate.

5.2.2 Menjadikan penelitian ini sebagai referensi bagi pengembangan penelitian berikutnya, terutama bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan pihak-pihak terkait lainnya yang tertarik dalam eksplorasi lebih lanjut di bidang ini.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan rekomendasi setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut:

5.3.1 Para pelatih dapat menerapkan metode latihan *kihon* yang lebih menarik bagi para atlet dan memperhatikan teknik serang yang signifikan untuk meraih poin dalam pertandingan.

5.3.2 Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dapat menyempurnakan penelitian yang sudah dikerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas.

5.4 Saran

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas dengan menggunakan *instrument* yang lebih baik atau menambah cakupan penelitian yang lebih luas dengan menambah jumlah sampel yang akan diteliti serta, menambahkan variabel lainnya yang dapat mendukung kemajuan dalam olahraga bela diri karate. adapun untuk atlet karate terutama yang bermain pada kategori *kumite* putra maupun putri baik junior atau senior lebih meningkatkan kembali gerakan-gerakan yang baik untuk mendapatkan poin dan memperhatikan kembali *kihon* yang benar agar tidak ada kesalahan pada saat bertanding.

Demikian kesimpulan dan saran yang peneliti sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai analisis *kihon* terhadap raihan poin pertandingan *kumite* kategori senior. Semoga penelitian ini bermanfaat dan menjadi referensi untuk seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir maupun pelatih bela diri karate.