

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, LIMITASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan *specific karate training* terhadap ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding pada atlet karate nomor kumite.
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan *specific karate training* terhadap penurunan tingkat *boredome* saat latihan pada atlet karate nomor kumite.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pelatih harus bekerja keras untuk memastikan atlet mencapai performa terbaiknya kemudian pelatih harus berusaha memberikan bentuk latihan yang menyenangkan dan tidak menimbulkan kejenuhan. Oleh karena itu, penerapan bentuk latihan *specific karate training* dapat diimplementasikan di dalam proses latihan. Hasil yang baik ini didapatkan setelah melakukan 16 kali pertemuan. Jika bentuk latihan ini dilakukan secara berkelanjutan, bukan tidak mungkin hasilnya akan menjadi lebih baik lagi.

5.3 Limitasi

Limitasi atau kekurangan pada penelitian terletak pada proses penelitian, peneliti menyadari bahwa dalam suatu penelitian pasti terdapat beberapa kekurangan diantaranya :

- 1) Penelitian ini hanya dilakukan dalam satu lingkungan pelatihan yang melibatkan atlet karate yang berlatih di level tertentu, atau hanya di klub atau sekolah karate tertentu.
- 2) Ketepatan pukulan dan tendangan hanya diukur menggunakan expert judgment.

- 3) Penelitian ini mungkin memiliki ukuran sampel yang relatif kecil, yang dapat membatasi kemampuan untuk generalisasi hasil. Ukuran sampel yang kecil mungkin tidak mewakili populasi atlet karate secara keseluruhan.

5.4 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian, beberapa rekomendasi yang diberikan adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi pelatih cabang olahraga karate agar lebih mengembangkan strategi latihan yang struktur dan meningkatkan kemampuan atlet serta menurunkan kejenuhan dalam proses latihan, salah satu latihan yang dapat diterapkan yaitu latihan *specific karate training*.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian ketepatan pukulan dan tendangan yang diukur menggunakan alat atau metode tertentu yang mungkin dapat menangkap semua aspek teknis dari gerakan karate.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih maksimal. Selain itu bagi peneliti selanjutnya disarankan agar dapat mengeksplorasi faktor - faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan atlet, performa bertanding atlet, dan menurunkan kejenuhan dalam proses latihan.