

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai pengaruh latihan kecepatan rekasi terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet kumite cabang olahraga karate, maka diperoleh kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan.

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 kecepatan reaksi secara teratur dan terstruktur didalam program latihan. Lalu bagi atlet pada cabang olahraga karate diharapkan dapat melakukan latihan kecepatan reaksi dengan baik 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 reaksi yang dapat mendukung kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet kumite karate. Dan juga untuk peneliti selanjutnya bisa menambahkan atau mengkombinasikan dengan metode latihan yang lainnya untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri*.

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 kecepatan reaksi dalam program latihannya dengan tujuan untuk variasi latihan maupun meningkatkan kondisi fisik dan menunjang kemampuan teknik pada atlet cabang olahraga karate. Dan pada

penelitian selanjutnya disarankan untuk bisa menambahkan atau mengkombinasikan dengan metode latihan yang lainnya yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate.

Tira Nurhalfia, 2024

PENGARUH LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA ATLET KUMITE KARATE

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