

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan tahapan-tahapan yang dilalui dari awal sampai dengan pengolahan dan analisis data tentang efektivitas *moving* dan *blocking* terhadap keberhasilan serangan balasan dalam pertandingan *kumite* tingkat senior cabang olahraga karate pada Kejuaraan Dunia *Premier League* 2013 di Jakarta, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Efektivitas *moving* terhadap keberhasilan serangan balasan dalam pertandingan *kumite* cabang olahraga karate pada Kejuaraan Dunia *Premier League* 2013 di Jakarta untuk Atlet putra pada kelas -60kg, -75kg dan +84kg. bahwa pada babak delapan besar pada semua kelas kelas tersebut prosentase nya adalah 16%.
2. Efektivitas *blocking* terhadap keberhasilan serangan balasan dalam pertandingan *kumite* cabang olahraga karate pada Kejuaraan Dunia *Premiere League* 2013 di Jakarta untuk atlet putra pada kelas -60kg, -75kg dan +84kg. Bahwa pada babak delapan besar pada semua kelas tersebut prosentase nya adalah 8%.
3. Dalam pertandingan *kumite* cabang olahraga karate pada Kejuaraan Dunia *Premiere League* 2013 di Bandung teknik *moving* lebih efektif dibandingkan dengan teknik *blocking* terhadap keberhasilan serangan balasan pada pertandingan *kumite* putra kelas -60kg. -75kg dan +84kg.

#### B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pada Kejuaraan Dunia *Premier League* 2013 di Jakarta, teknik *moving* memang lebih efektif dibandingkan dengan teknik *blocking* sebagai awalan untuk melakukan serangan balasan. Namun terlepas dari hal tersebut teknik *moving* sangat berkaitan dengan agresifnya seorang atlet *kumite*, dimana atlet

tersebut lebih cenderung selalu siap untuk menyerang dengan berbagai keadaan dan bukan *blocking* yang cenderung lebih bertahan. Disarankan kepada para pelatih dan atlet agar dapat melakukan proses latihan yang lebih mengutamakan serangan, karena menyerang merupakan pertahanan yang paling baik. Tentunya untuk hal tersebut diperlukan atlet yang memiliki kondisi fisik yang istimewa.

2. Kepada pelatih cabang olahraga karate diharapkan mampu menerapkan perkembangan ilmu pengetahuan dalam proses pembinaan atletnya sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya
3. Bagi pelatih, diharapkan dapat menerapkan hasil penelitian ini dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan dan memperkaya performanya.
4. Berkaitan dengan hasil penelitian ini, penulis menganjurkan kepada mahasiswa yang akan melakukan penelitian ini agar menambahkan jumlah sampel yang lebih banyak dan menambahkan teknik-teknik serangan lainnya yang menghasilkan poin, sehingga akan menghasilkan kajian yang mendalam.