

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah tingkat Validitas dan reliabilitas konstruksi tes keterampilan tendangan middle kick dalam olahraga wushu sangat tinggi.

#### **B. Saran**

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para Pembina, pelatih atlet wushu dan pembaca pada umumnya agar menggunakan instrumen atau alat ukur tendangan *middle kick* jarak 90 cm dengan waktu tes selama 10 detik mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi pada saat akan mengumpulkan data kemampuan tendangan.
2. Berkaitan dengan hasil penelitian ini diharapkan dijadikan pedoman untuk mengukur keterampilan tendangan atlet olahraga wushu.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang alat-alat ukur keterampilan teknik, dianjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan uji kebakuan untuk alat ukur bantingan dalam olahraga beladiri wushu.