

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, untuk menjawab permasalahan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa alat ukur kekuatan pukulan Power Strike Machine menghasilkan Validitas dan Reliabilitas yang baik.

Saran

Setelah melakukan analisis terhadap data dan hasil penelitian, penulis merasa penelitian ini masih perlu disempurnakan. Oleh karena itu penulis memberikan saran yang bisa dijadikan masukan sebagai berikut :

1. Bagi pelatih

Sebaiknya menyusun

program latihan kekuatan fisik khusus guna meningkatkan kekuatan pukulan khususnya ada kekuatan serangan pada umumnya.

2. Bagi Para Atlet

Sebaiknya para anggota club tidak hanya berlatih muaythai, tapi melakukan latihan fisik untuk meningkatkan komponen kondisi fisik secara menyeluruh dan khusus, anggota club di sarankan melakukan jogging minimal 1 hingga dua jam dalam sehari, guna meningkatkan daya tahan cardiovascular dan melakukan latihan beban khusus di ruang beban dengan minimal 3 sesi dalam satu minggu guna meningkatkan kekuatan serangan .

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Melakukan sosialisasi terlebih dahulu tentang penemuan yang sudah ada dan memberikan penjelasan secara sederhana tentang penggunaan alat yang sudah ada karena banyak pelatih yang

tidak memiliki latar belakang keilmuan olahraga sehingga peneliti selanjutnya tidak akan melakukan penelitian tapi juga ikut mencerdaskan pengurus, pelatih hingga anggota club, melakukan penelitian dengan bekerjasama dengan lebih banyak orang yang ahli di berbagai bidang sehingga dapat dikembangkan ke berbagai lini kehidupan. Melakukan penelitian untuk meningkatkan daya tahan alat dan jenis bantalan yang akan digunakan sehingga anggota tidak takut dan ragu untuk melakukan tes. Melakukan penelitian di bidang IT untuk menginput data secara otomatis di komputer secara online dan melakukan penelitian tentang pembuatan perangkat lunak khusus tes dan pengukuran pada cabang olahraga muaythai sehingga pada akhirnya dapat berguna untuk membuat program latihan menyeluruh untuk cabang olahraga Muaythai.