

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari panjang tungkai terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate sebesar 72,59 %
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate sebesar 62,16 %
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul secara bersama-sama terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate sebesar 72,99 %

B. SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai masukan dan pertimbangan agar lebih bermanfaat serta dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan. Adapaun saran-saran yang dikemukakan sebagai berikut ini:

1. Bagi para pelatih karate khususnya serta pembina untuk bisa meningkatkan aspek-aspek latihan yang akan memberikan kontribusi yang positif terhadap kemajuan cabang olahraga karate. Aspek-aspek latihan tersebut adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek tersebut sangat penting bagi karate-ka untuk menjadikan karate-ka yang profesional. Profesional saja tidak cukup bagi karate-ka, tetapi prestasi juga penting bagi karate-ka, oleh karena itu sangat dibutuhkan bimbingan dan arahan dari pelatih dan

pembina agar karate-ka tersebut bisa menjadi karate-ka yang profesional dan berprestasi.

2. Bagi para karate-ka untuk bisa lebih meningkatkan kedisiplinan dalam berlatih, yang mana sesuai dengan arahan dari pelatih. Jadikan latihan itu sebagai kebutuhan bukan kewajiban. Apabila karate-ka sudah menjadikan latihan itu kebutuhan maka karate-ka tersebut tidak akan mengalami keterpaksaan pada saat berlatih. Sehubungan dengan hasil penelitian, para karate-ka disarankan untuk bisa lebih meningkatkan empat aspek, yang mana fisik, teknik, taktik dan mental. Dalam aspek fisik tersebut sesuai dengan hasil penelitian, fleksibilitas dan kecepatan sangat perlu ditingkatkan. Apabila kita memiliki fleksibilitas yang baik, maka gerakan-gerakan teknik dalam karate akan menghasilkan hasil yang baik. Begitu juga dengan kecepatan, apabila karate-ka memiliki kecepatan menyerang dan menangkis yang baik, maka ia akan meraih hasil yang baik, baik itu saat pertunjukan jurus *kata* maupun tarung *kumite* dalam pertandingan.
3. Bagi penelitian selanjutnya untuk bisa melakukan analisis yang lebih akurat, perhitungan yang lebih cermat dengan variabel yang lebih luas serta sampel yang memiliki potensi yang lebih baik agar diperoleh hasil yang maksimal untuk bisa dijadikan pedoman bagi para pelatih dan karate-ka dalam cabang olahraga beladiri karate.