

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah diuraikan pada BAB IV, dapat dijabarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Adapun simpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *reaction time* dengan kecepatan pukulan dalam cabang olahraga tinju.

Dikarenakan *reaction time* dan kecepatan pukulan cara kerjanya berbeda, karena *reaction time* yang bekerja adalah syaraf atau perintah untuk melakukan gerakan yang mencakup waktu dari terjadinya rangsangan sampai saat terjadinya kontraksi otot yang pertama. Sedangkan kecepatan pukulan yang bekerja adalah otot atau sudah pada tahap pelaksanaan dari awal kontraksi otot sampai selesai.

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan maksimal otot lengan dengan kecepatan pukulan dalam cabang olahraga tinju.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan selama melaksanakan penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan untuk pelatih agar lebih memperhatikan setiap unsur-unsur komponen kondisi fisik seperti *reaction time* dan kekuatan maksimal yang menunjang dalam melakukan pukulan dan menyerang.
2. Bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang ingin mendalami tentang beladiri dan komponen-komponen kondisi fisik yang menunjang, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi memperbaiki kemampuan atlet khususnya dalam teknik memukul.

3. Bagi lembaga FPOK UPI, pada mata kuliah seperti ilmu kepelatihan dan mata kuliah lainnya yang berhubungan dengan cara memberikan latihan lebih mendalami kembali dengan cara turun langsung ke lapangan bersama mahasiswa. Karena dalam bidang ini masalah sangat banyak dibutuhkan.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti khususnya tentang cabang olahraga beladiri. Masih banyak beberapa hal yang perlu diperbaiki dan dilengkapi. Contohnya pada penelitian ini membahas tentang unsur komponen kondisi fisik seperti reaction time dan kekuatan maksimal untuk menunjang kemampuan atlet dicabang olahraga beladiri. Direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya meneliti tentang daya tahan, fleksibilitas dan lainnya yang belum diteliti. Karena komponen kondisi fisik harus terpenuhi untuk menunjang dalam aktivitas beladiri.