

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai perbandingan *force* dan *knee angular velocity* terhadap jangkauan serang antara atlet UKM UPI dan atlet Kota Bandung cabang olahraga anggar jenis senjata floret, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan *force* terhadap jangkauan serang antara atlet UKM UPI dan atlet Kota Bandung cabang olahraga anggar jenis senjata floret.
2. Tidak Terdapat perbedaan yang signifikan *knee angular velocity* terhadap jangkauan serang antara atlet UKM UPI dan atlet Kota Bandung cabang olahraga anggar jenis senjata floret.

B. Implikasi, dan Rekomendasi

Agar hasil penelitian ini dapat memperkaya disiplin ilmu keolahragaan untuk meningkatkan prestasi anggar maka perlu penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada para Pembina, Pelatih dan Atlet, agar selalu memperhatikan dan melatih diri untuk meningkatkan kemampuan unsur kondisi fisik dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga anggar terutama dalam teknik serangan.
2. Untuk lembaga pembinaan atlet agar lebih mengintegrasikan teknologi ke dalam dunia olahraga. Selain itu diperlukan seseorang ahli ilmu biomekanika untuk memberikan masukan dalam hal teknik dan pemilihan porsi latihan yang sesuai.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang representatif dan kajian yang lebih dalam serta memakai alat-alat penelitian yang lebih canggih.
4. Penulis sarankan untuk penelitian berikutnya selain hasil jangkauan serangan dilakukan pula penelitian tentang pengkajian komponen kondisi fisik terhadap

mekanika pada atlet anggar sehingga dapat menunjang performa yang maksimal pada saat bertanding.

5. Diharapkan menjadi bahan bacaan yang dapat diaplikasikan langsung di dalam keseharian, khususnya bagi para atlet bela diri dapat menjadi rujukan mengenai teknik.