

## **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. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *reaction time* dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan *reaction time* dengan kecepatan awal tendangan belakang pada cabang olahraga Tarung Derajat.

#### **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 keseimbangan dan *reaction time* yang menunjang dalam melakukan gerakan tendangan.
2. Bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang ingin mendalami tentang beladiri dan komponen-komponen kondisi fisik yang menunjang, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk memperbaiki gerakan-gerakan yang dilakukan dalam beladiri khususnya pada teknik menendang.
3. Bagi lembaga FPOK UPI, pada mata kuliah seperti ilmu kepelatihan, biomekanika, 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 masih 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 keseimbangan dan koordinasi reaksi yang menunjang untuk melakukan aktivitas di cabang olahraga beladiri direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya meneliti tentang komponen-komponen kondisi fisik lainnya seperti kekuatan, fleksibilitas, daya tahan dan lainnya yang belum diteliti. Karena komponen-komponen kondisi fisik harus terpenuhi untuk menunjang dalam aktivitas beladiri.