

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara *power* tungkai terhadap hasil tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate.
2. Terdapat hubungan antara *power* tungkai terhadap hasil tendangan *ushiro mawashi-geri* pada cabang olahraga karate.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan pembina karate di setiap daerah agar membuat program latihan kondisi fisik untuk meningkatkan *power* yang lebih baik, khususnya *power* tungkai.
2. Bagi para atlet, disarankan bahwa dalam karate diperlukan latihan secara khusus *power* tungkai agar dapat memperoleh hasil tendangan yang baik.
3. Bagi mahasiswa dan dosen yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut dan relevan dengan penelitian ini, disarankan agar melibatkan dan mengkaji variabel serta faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil tendangan *mawashi geri* dan *ushiro mawashi-geri* selain tungkai dengan sampel dan populasi yang lebih luas.