

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan *aerobic* antara atlet kata dan kumite. Namun kelompok sampel atlet kumite memiliki kemampuan rata – rata *aerobic* yang lebih baik dibandingkan kelompok sampel atlet kata. Ini disebabkan oleh karakteristik gerak atlet pada saat pertandingan, dimana pertandingan kumite bergerak aktif dengan loncat – loncat kecil ke kanan, kiri, depan, belakang sambil melontarkan serangan kepada lawan dan selalu siaga untuk bertahan saat serangan lawan datang. Sedangkan kata merupakan jurus / seni yang gerakannya sudah di tentukan terlebih dahulu dan tidak langsung berhadapan dengan musuh sungguhan. Inilah yang membuat atlet kumite memerlukan kapasitas *aerobic* yang lebih dari atlet kata.

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan *anaerobic* antara atlet kata dan kumite. Namun kelompok sampel atlet kata memiliki kemampuan rata – rata *anaerobic* yang lebih baik dibandingkan kelompok sampel atlet kumite. Faktor penyebabnya adalah saat memainkan kata seorang atlet dituntut untuk melakukan setiap gerakan dengan full power dan eksplosif. Sedangkan untuk gerakan kumite saat memukul / menedang lawan hanya memakai kecepatan gerakan dengan sedikit power, karena jika saat pertandingan kumite mencederai lawan dengan gerakan yang terlalu keras akan diberi peringatan dan hukuman. Inilah yang membuat atlet kata menggunakan kapasitas *anaerobic* yang lebih dari atlet kumite.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Data yang diperoleh peneliti digunakan oleh pelatih UKM Karate UPI untuk dijadikan bahan evaluasi sehingga bisa memperbaiki performa atlet. Selain itu diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat untuk seluruh praktisi olahraga. Dan perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk lebih dikembangkan lagi dengan bantuan dari berbagai pihak.

5.2.2 Rekomendasi

Diharapkan pada penelitian selanjutnya bisa membandingkan bermacam – macam lintas cabang olahraga beladiri dan bisa meningkatkan lagi variabel yang lebih luas dengan menggunakan metode *experiment*. Agar penelitian ini dapat berkembang gunakan sampel yang berada pada level lebih tinggi, seperti tim nasional atau juara internasional. Untuk referensi penelitian diharapkan untuk peneliti selanjutnya mempunyai jurnal yang lebih banyak lagi.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melakukan penelitian mengenai perbandingan kemampuan *aerobic* dan *anaerobic* antara atlet kata dan kumite pada cabang olahraga karate, semoga penelitian ini bisa bermanfaat dan menjadi referensi untuk seluruh pelaku olahraga khususnya cabang olahraga karate.