

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Bedasarkan data analisis data deskrips, penguji hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan kelelahan otot (muscle pantique) terhadap power tendangan mae geri karateka UKM Karate Universitas Pendidikan Indonesia di lihat dari hasil power maksimal.
- 2) Dampak dari kelelahan otot tersebut mempengaruhi menurunnya gerak tubuh yaitu angkatan eksplosif lutut dan dorongan panggul saat melakukan tendangan mae geri ketika sampel dalam keadaan kelelahan otot.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, dan dilihat dari analisis rata-rata yang menunjukkan bahwa performa tendangan mae geri UKM Karate UPI berada pada taraf menengah kebawah, artinya kelelahan otot begitu mempengaruhi performa tendangan mae geri baik dalam power maksimal dan dampak gerak tubuh. Oleh karena itu peneliti berimplikasi untuk mengantisipasi tingkat kelelahan otot maka peneliti menyarankan pada pelatih dan pembina selalu melakukan latihan kekuatan (strength) di dalam program latihannya dengan terukur dan teratur. Selain itu untuk mendorong keberhasilan indikator teknik dari tendang mae geri yaitu angkatan eksplosif lutut dan dorongan panggul.

Berdasarkan kesimpulan diatas ada beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan, yaitu:

- 1) Bagi pelatih dapat menjadi masukan bahwa pengaruh kelelahan otot secara maksimal dapat berdampak negatif dalam power maksimal dan penurunan gerak tubuh.
- 2) Bagi pelatih agar selalu melatih tendangan mae geri untuk menunjang teknik bagi atlet semi profesional dan elite profesional.

- 3) Peneliti berharap dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk akademisi terkhususkan untuk program studi ilmu keolahragaan dalam pengembangan penelitian-penelitian.

5.3 Keterbarasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada, yaitu:

- 1) Peneliti tidak dapat mengontrol faktor yang dapat mempengaruhi hasil tes, seperti sampel penelitian, akurasi tendangan mae geri, konsentrasi maupun tingkat kecemasan dalam melakukan tendangan mae geri.