

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tahapan-tahapan yang dilalui dari awal sampai dengan pengolahan dan analisis data tentang efektivitas teknik serangan pukulan dan teknik serangan tendangan terhadap perolehan poin dalam pertandingan kumite tingkat senior cabang olahraga karate pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Efektivitas teknik serangan pukulan terhadap perolehan poin dalam pertandingan kumite cabang olahraga karate pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung untuk tingkat senior putra sebesar 17%. Sedangkan untuk tingkat senior putri sebesar 13%.
2. Efektivitas teknik serangan tendangan terhadap perolehan poin dalam pertandingan kumite cabang olahraga karate pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung untuk tingkat senior putra sebesar 5%. Sedangkan untuk tingkat senior putri sebesar 2%.
3. Dalam pertandingan kumite cabang olahraga karate pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung teknik serangan pukulan lebih efektif dibandingkan dengan teknik serangan tendangan terhadap perolehan poin baik pada tingkat senior putra maupun tingkat senior putri.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini, ada beberapa hal yang

1. Pada Kejuaraan Nasional INKANAS 2012 di Bandung, teknik serangan pukulan memang lebih efektif dibandingkan dengan teknik serangan tendangan. Namun disarankan kepada para pelatih dan atlet agar dapat memberikan proses latihan terhadap teknik serangan tendangan, karena teknik serangan tendangan dapat menjadi serangan yang efektif jika memiliki kecepatan dan keseimbangan yang baik.
2. Kepada pelatih cabang olahraga karate diharapkan mampu menerapkan perkembangan ilmu pengetahuan dalam proses pembinaan atletnya sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya
3. Bagi pelatih, diharapkan dapat menerapkan hasil penelitian ini dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan teknik serangan, khususnya teknik serangan pukulan dan tendangan.
4. Berkenaan dengan hasil penelitian ini, penulis menganjurkan kepada mahasiswa yang akan melakukan penelitian ini agar menambahkan jumlah sampel yang lebih banyak dan menambahkan teknik-teknik serangan lainnya yang menghasilkan poin sehingga akan menghasilkan kajian yang mendalam.