

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan komponen kondisi fisik antara atlet kata dengan atlet kumite. Masing – masing kelompok memiliki kelebihan dan kekurangan dalam beberapa komponen kondisi fisik. Kelompok kata memiliki hasil rata – rata kemampuan fleksibilitas lebih baik dari atlet kumite. Ini disebabkan oleh gerakan dari pertandingan kata yang didominasi oleh posisi kuda – kuda yang rendah dan kokoh, pada posisi ini kemampuan fleksibilitas yang baik sangat dibutuhkan.

##### **1.1.1 Waktu Reaksi**

Tidak terdapat perbandingan yang signifikan pada kemampuan waktu reaksi (tangan kanan & tangan kiri) antara atlet kata dengan kumite cabang olahraga karate.

##### **1.1.2 Fleksibilitas**

Tidak terdapat perbandingan yang signifikan pada kemampuan fleksibilitas antara atlet kata dengan atlet kumite cabang olahraga karate.

##### **1.1.3 Kelincahan**

Tidak terdapat perbandingan yang signifikan pada kemampuan kelincahan antara atlet kata dengan atlet kumite cabang olahraga karate.

##### **1.1.4 Kekuatan**

Tidak terdapat perbandingan yang signifikan pada kemampuan kekuatan (kaki kanan & kaki kiri) antara atlet kata dengan atlet kumite cabang olahraga karate.

##### **1.1.5 Daya Tahan**

Tidak terdapat perbandingan yang signifikan pada kemampuan daya tahan antara atlet kata dengan atlet kumite cabang olahraga karate.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

##### **5.2.1 Implikasi**

Data yang diperoleh peneliti digunakan oleh pelatih Dojo Inkanas Raider 300 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 komponen kondisi fisik yang melibatkan usia, gender, lingkungan, dll. Dan untuk perkembangan penelitian ini diharapkan sampel dapat melibatkan atlet tim nasional.

Demikian simpulan, impikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah penelitian perbandingan komponen kondisi fisik antara atlet kata dengan atlet kumite cabang olahraga karate. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi para praktisi olahraga, khususnya cabang olahraga karate.