

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai korelasi *power* tungkai dan *power* lengan dengan hasil serangan pada olahraga anggar jenis senjata sabel, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat korelasi yang tidak signifikan antara *power* tungkai dengan hasil serangan pada olahraga anggar jenis senjata sabel.
2. Terdapat korelasi yang tidak signifikan antara *power* lengan dengan hasil serangan pada olahraga anggar jenis senjata sabel.
3. Terdapat korelasi yang tidak signifikan antara *power* tungkai dan *power* lengan dengan hasil serangan pada olahraga anggar jenis senjata sabel.

B. SARAN

Agar hasil penelitian ini dapat memperkaya disiplin ilmu pengetahuan kepelatihan olahraga untuk meningkatkan prestasi anggar maka perlu penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada para Pembina dan Atlet, agar selalu memperhatikan dan melatih diri untuk meningkatkan kemampuan unsur kondisi fisik dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada olahraga anggar terutama dalam teknik serangan
2. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian tentang komponen-komponen fisik dasar terhadap kemampuan teknik serangan, penulis

menganjurkan untuk mencoba komponen fisik lainnya terhadap cabang olahraga anggar maupun cabang olahraga lainnya.

3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih representatif dan kajian yang lebih dalam serta memakai alat-alat penelitian yang cocok dan lebih canggih.
4. Penulis sarankan untuk penelitian berikutnya selain *power* tungkai dan *power* lengan, melakukan penelitian tentang fleksibilitas tungkai dan panjang lengan dengan kemampuan serangan pada olahraga anggar.
5. Untuk penelitian berikutnya, penulis sarankan melakukan penelitian kepada atlet profesional serta jumlah anggota sampel lebih banyak supaya penelitian yang dilakukan dapat berarti.