



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian data tes serangan yang dilakukan orang coba dengan menggunakan pengujian statistika baik data tes serangan ballestra maupun tes serangan one step lunge jump, penulis dapat simpulkan tingkat perbedaan kedua jenis serangan tersebut adalah sebagai berikut : terdapat perbedaan jenis serangan . antara serangan ballestra dengan jenis serangan one step lunge jump pada jenis olahraga anggar nomor sabel. Hal ini terbukti dari hasil pengujian kesamaan dua rata-rata dengan menggunakan uji t. Bahwa nilai t hitung sebesar 4,83 lebih besar dari t tabel 2,09 pada taraf nyata  $\alpha$  0,05 dengan derajat kebebasan  $(dk) N_1 + N_2 - 2$ .

Dari kedua jenis tes serangan memiliki kecepatan serangan yang berbeda, dari hasil pengujian jika dilihat dari nilai rata-rata bahwa jenis serangan ballestra memiliki karakter kecepatan serangan yang lebih baik jika dibandingkan dengan jenis serangan one step lunge jump. Nilai rata-rata jenis serangan ballestra adalah 0,83 detik sedangkan jenis serangan one step lunge jump 1,11 detik.

#### B. Saran-Saran

Beritik tolak pada kesimpulan hasil penelitian ini maka penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut



1. Penelitian jenis serangan ballestra dan one step lunge jump hendaknya diteliti ulang kepada atlet yang sudah berprestasi.
2. Dilakukan penelitian ulang terhadap kedua jenis serangan tersebut yang tidak terbatas pada unsur kecepatan serangan saja, akan tetapi perlu diuji unsur jarak jangkauan serangan karena faktor ini dapat pula menentukan efektifitas serangan.
3. Perlu dibuat alat tes yang valid dan reliabel untuk mengetahui kemampuan jenis serangan yang lebih handal.

