

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka penulis menyimpulkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan penelitian merupakan jawaban permasalahan penelitian yang dikemukakan, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Latihan stabilisasi yang diberikan secara khusus memberikan dampak yang signifikan terhadap penampilan *kata*.
2. Latihan fleksibilitas panggul yang diberikan secara khusus memberikan dampak yang signifikan terhadap penampilan *kata*.
3. Terdapat perbedaan dampak yang signifikan antara latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul yang diberikan secara khusus dengan latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul yang tanpa diberikan secara khusus terhadap penampilan *kata*. Setelah dibandingkan ternyata latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul yang diberikan secara khusus memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap penampilan *kata*.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat penulis sampaikan sebagai masukan dan saran, yakni:

1. Kepada pelatih cabang olahraga karate diharapkan mampu menerapkan perkembangan ilmu pengetahuan dalam proses pembinaan atletnya sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya.
2. Kepada pelatih olahraga, karate pada khususnya dan olahraga prestasi pada umumnya untuk memperhatikan aspek kondisi fisik sebagai salah satu unsur yang sangat penting dalam pembinaan atlet.
3. Kepada pelatih, karate pada khususnya supaya jangan mengenyampingkan aspek fisik stabilisasi dan fleksibilitas walaupun aspek fisik tersebut kelihatan sepele tapi mempunyai dampak yang lebih baik dibandingkan tidak memberikan latihan tersebut secara khusus.
4. Untuk sekolah karate ataupun lembaga yang mempunyai ekstrakurikuler atau UKM olahraga karate, agar menyusun program latihan lainnya yang dapat menunjang kepada peningkatan performa atlet terhadap penampilan *kata* yang mempengaruhi prestasi atlet karate.
5. Merekomendasikan penelitian yang lebih lanjut mengenai latihan yang dapat memberikan pengaruh dalam perkembangan olahraga karate yang jumlah sampelnya lebih banyak, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.