

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai hubungan *power* tungkai dan waktu reaksi dengan kemampuan serangan pada olahraga anggar jenis senjata sabel, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara *power* tungkai dengan kemampuan serangan pada olahraga anggar jenis senjata sabel.
2. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara waktu reaksi dengan kemampuan serangan pada olahraga anggar jenis senjata sabel.
3. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara *power* tungkai dan waktu reaksi secara bersama-sama dengan kemampuan 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:

A. Purnama Sutisna, 2012

Hubungan *Power* Tungkai Dan *Reaction Time* Dengan Kemampuan Serangan Pada Olahraga Anggar Jenis Senjata Sabel: *Studi Deskriptif pada Mahasiswa UKM Anggar UPI Bandung*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

1. Kepada para 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 lebih canggih.
4. Penulis sarankan untuk penelitian berikutnya selain kecepatan serangan dilakukan pula penelitian tentang ketepatan (akurasi) serangan sehingga dapat menghasilkan poin pada olahraga anggar jenis senjata sabel.
5. Untuk penelitian berikutnya, penulis sarankan melakukan penelitian kepada atlet profesional serta jumlah anggota sampel lebih banyak supaya penelitian yang dilakukan dapat berarti.

A. Purnama Sutisna, 2012

Hubungan *Power Tungkai* Dan *Reaction Time* Dengan Kemampuan Serangan Pada Olahraga Anggar Jenis Senjata Sabel: Studi Deskriptif pada Mahasiswa UKM Anggar UPI Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu