

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara panjang lengan dengan kecepatan pukulan atlet karate PPLP Provinsi Gorontalo.
2. Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan atlet karate PPLP Provinsi Gorontalo.
3. Terdapat hubungan bersama antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan pada atlet karate PPLP Provinsi Gorontalo.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan di atas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kecepatan pukulan pada cabang olahraga karate, harus ditunjang dengan panjang lengan dan kekuatan otot lengan yang baik.
2. Agar mendapat hasil yang baik dalam melakukan kecepatan pukulan, maka atlet setidaknya memiliki panjang lengan yang cukup serta kekuatan otot lengan yang baik pula.
3. Perlunya bentuk-bentuk latihan kondisi fisik baik untuk meningkatkan kekuatan serta kecepatan pukulan serta bentuk latihan kekuatan yang menunjang dalam melakukan pukulan pada cabang olahraga karate.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (2006), *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rieka Cipta
- Basmajian, John V, dkk. (1995). *Grant Metode Anatomi Beorientasi Pada Klinik*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Hadjarati, Hartono, (2010), *Bahan Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Gorontalo: UNG
- Matsuzaki, H. (2006). *Perjuangan Hidup. Hakikat Kushin-Ryu Karate-Do*. Jakarta: Primamedia Pustaka.
- Nakayama, Masatosi. (1980). *Best Kerate I*. Kodansha International: Tokyo.
- Nani, Yambat, (2010), Skripsi. *Pengaruh latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Chudan Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate*. UNG
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Karunika Universitas Terbuka : Jakarta.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Sujoto, B. J. (2006). *Teknik Oyama Karate: Kihon, Kata, Kumite*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yusuf dan Aip. (1996). *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.
- Yudiana, dkk. (2011). *Latihan Fisik*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.