

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

- a. Ada hubungan panjang lengan dengan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki*, dengan nilai t hitung $6,655 > t$ tabel $2,201$.
- b. Ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki*, dengan nilai t hitung $4,44 > t$ tabel $2,201$.
- c. Ada hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki*, dengan nilai F hitung $91.223 > F$ tabel $3,89$.

1.2 Saran

Temuan dari penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pelatihan olahraga, khususnya Karate, yaitu bagi pelatih ataupun atlet Karate yang akan meningkatkan kecepatan dalam pukulan *Gyaku Tsuki*, agar lebih memperhatikan kekuatan otot tangan. Hal ini karena kedua variabel ini mempunyai hubungan yang positif dan juga memberikan kontribusi yang nyata terhadap pukulan *Gyaku Tsuki*, sehingga dengan meningkatkan latihan kekuatan otot tangan akan secara otomatis pula akan meningkatkan pukulan *Gyaku Tsuki*. Dengan demikian implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Secara teoritik

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki*, sehingga dapat dijadikan acuan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan. Selain itu juga dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat kepada pelatih olahraga cabang olahraga Karate untuk memberikan informasi dalam praktik di lapangan.

b. Secara Praktis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan bahan perbandingan bagi penelitian di masa yang akan datang. Agar dalam masa yang akan datang cabang olahraga Karate semakin maju dan berkembang sehingga mendapatkan prestasi yang memuaskan.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan perbaikan penyusunan program latihan untuk mencari bakat dan bibit atlet yang dapat meningkatkan kecepatan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki* dan pelaksanaan di *Dojo* Karate, khususnya dilingkup PPLP Gorontalo.

1.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan selama penelitian yaitu:

- a. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
- b. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki*, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
- c. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.
- d. Adanya pandemik Covid-19 yang bisa saja menyebabkan atlet menjadi tidak berlatih dalam jangka waktu yang lama dan menjadi kaku dalam gerakannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, M, W. 2008. Hubungan antara Motor Ability, Tinggi Badan, dan Panjang Lengan terhadap Ketrampilan Lay Up Shoot Bolabasket Siswa Putra SMA N 1 Depok Sleman. Skripsi. FIK UNY. Yogyakarta.
- Annaningdyas, R. 2016. Pengaruh Latihan Box Skip Terhadap Power Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMP 1 Kalasan Sleman. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Yogyakarta.
- Hadi, S. 1991. *Metodologi research*. Andi Offset. Yogyakarta.
- HARGO. 2017. *Sengketa Lahan PPLP-SMK Kesehatan: Atlet-Pelatih Resah, Prestasi Olahraga Terancam*. Koran Digital. Harian Gotontalo. April. Gorontalo.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. LPP UNS dan UNS Press. Surakarta.
- Laksono, S, D. 2017. Hubungan Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kecepatan Pukulan Chudan Tsuki pada Siswa Estrakurikuler Karate SMP IT Permata Bunda Bandar Lampung. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lampung. Lampung.
- Lumintuarso, R. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. Jakarta.
- Manulang, J, G., Soegiyanto., dan Sulaiman. 2014. Pengaruh Metode Latihan dan Power Lengan terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus UNIMED. *JPES: Journal Of Physical Education And Sports*, 3(2). 103-109.
- Muda, I. 2008. Hubungan Daya Ledak Otot Lengan, Kecepatan Reaksi Tangan dan Ketepatan dengan Kemampuan Pukulan *Gyaku Tzuki* Cabang Olahraga Karate BKMF Karate FIK UNM. *Skripsi*. Universitas Negeri Makassar. Makassar.
- Mylsidayu, A., dan Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta. Bandung.

- Oktasari, R. 2018. Pengaruh Power Tungkai dan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Mawashi Geri Atlet Karate Dojo Kesatria Wayhalim Bandar Lampung. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Lampung.
- PB. FORKI (2012) Peraturan Pertandingan Karate. FORKI. Jakarta.
- Pranata, L, Dwi., Yarman., dan Sugihartono, T. 2019. Pengaruh Latihan Karet Ban terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 3(1). 51-56
- Purba, P, H. 2016. Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation of Body Drops pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Immanuel Medan Tahun 2016. *Wahana Didaktika Jurnal Ilmu Kependidikan*, 14(2). 1-13. <http://dx.doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v14i3.1080>.
- Rudianto, Dody. 2010. *Seni Beladiri Karate*. Golden Terayon Press. Jakarta.
- Sagitarius. 2010. Tingkat Kecerdasan Emosional (EQ), Motivasi Berprestasi dan Peningkatan Prestasi Karateka Jawa Barat. *Jurnal Kependidikan Olahraga UPI* 2(2). 77-88.
- Simbolon, B. 2014. *Latihan dan Melatih Karateka*. Griya Pustaka. Yogyakarta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media. Yogyakarta.
- Suntoda, A. 2009. *Tes, Pengukuran, dan Evaluasi dalam Cabang Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Tamunu, D, F. 2011. Program Latihan Peningkatan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Pada atlet Karate Lemkari FBS UNIMA. *Journal Health and Sport UNG* 2(2). 156-157.
- Wahid, Abdul. 2007. Shotokan- Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.