

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengacu hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa model tes kecepatan pukulan *gyaku tzuki* dan model tes kecepatan tendangan *mawashi geri* yang dikembangkan menjadi salah satu produk dalam penelitian ini, dapat digunakan oleh semua karateka terutama atlet.

Bentuk tes yang dihasilkan dalam penelitian ini, layak digunakan untuk mengukur tingkat kecepatan pukulan *gyaku tzuki* dan kecepatan tendangan *mawashi geri* oleh karena telah melewati proses validasi ahli yang kompeten dibidangnya serta telah diujicobakan dan terbukti memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Dengan menggunakan model tes ini, dapat dilihat sejauh mana tingkat kecepatan pukulan *gyaku tzuki* dan kecepatan tendangan *mawashi geri* testi yang melakukan tes. Demikian pula dapat dikatakan bahwa, apabila testi mampu melakukan pukulan dan tendangan tersebut sebanyak mungkin sesuai dengan prosedur tes yang ada, maka hal tersebut dapat menunjukkan atau menggambarkan kemampuannya pada saat mengikuti pertandingan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, produk yang dihasilkan dalam penelitian ini hendaknya:

1. Dapat dijadikan sebagai salah satu instrument tes dalam proses seleksi atlet oleh pihak terkait.
2. Dapat dijadikan parameter tes oleh pelatih maupun atlet dalam melakukan proses evaluasi tingkat kecepatan pukulan *gyaku tzuki* dan tendangan *mawashi geri* dalam penyusunan program latihan.
3. Dapat dijadikan referensi dalam upaya mengembangkan bentuk-bentuk tes kecepatan teknik pada cabang olahraga beladiri

C. Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan dalam produk yang dikembangkan dalam penelitian ini. Keterbatasan yang ada diantaranya:

1. Pengembangan yang dilakukan hanya terbatas pada prosedur pelaksanaan tes dan belum sampai pada pembuatan norma
2. Dalam penyusunan prosedur pelaksanaan tes, peneliti belum melibatkan ahli bahasa guna untuk memvalidasi struktur penyusunan tata bahasa dalam petunjuk pelaksanaan tes.

DAFTAR PUSTAKA

- Beneke, R., Beyer, T., Jachner, C., Erasmus, J., & Hitler, M. (2004). *Energetics of Kardte Kumite*. Springer-Verlag. *European Journal Appl. Physiology* 92:51 8-523.
- Doria, C., Pietrangelo, T., Limonta, E., Veicsteinas, A., Babiloni, C., Eusebi, F., Aschieri, P., Lino, A., & Fano, G. (2007). *Energetics of Kata and Kumite: Comparative Aspects*. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Hamid, A. (2007). *Teknik Dasar Karate. Kihon*. Inkanas Sumatera Barat Press.
- Harsono. (2004). *Rencana Program Latihan. Edisi Kedua*. Bandung
- Hartono, Hadjarati. (2020). *Bela diri tradisional langga*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Husaini & Purnomo (2006) *Pengantar Statistika (Edisi Kedua)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Koropanovski, N; Dopsaj, M & Jovanovic, S (2008). *Characteristics of Pointing Actions of Top Male Competitors in Karate at World and European Level*. *Brazilian Journal of Biomotoricity*. Original Investigation (Artigo Original). ISSN 1981-6324.
- Maksum, A. (2009). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press.
- Matsuzaki, H. (2006). *Perjuangan Hidup. Hakikat Kushin-Ryu Karate-Do*. Jakarta: Primamedia Pustaka.
- Namiek. 1985. *Belajar Karate Secara Sistematis*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Nossek, J. (1982). *Teori Umum Latihan* (Pengalih Bahasa Dr. A. Eleyae) Lagos Pan Africa Press. Ltd.
- Perry, P. (2001). *Bebas Cidera Karate* (Penerjemah, Darwis Ishak). Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Roesdiyanto, & Budiwanto, S. (2008). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Lab IKOR UNM.
- Roschel, H., Batista, M., Monteiro, M., Bertuzzi, C.R., Barroso, R., Loturco, I., Ugrinowitsch, C., Tricoli, V., and Franchini, E. (2009). *Association Between Neuromuscular Tests and Kumite Performance on the*

Brazilian Karate National Team. Journal of Sports Science and Medicine. 8 (CSSI 3), 20-24.

- Rudianto, D. (2010). *Seni Beladiri Karate*. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Seals, Barbara B. & Richey, Rita C. (1994). *Teknologi Pembelajaran: Definisi dan Kawasannya*. Penerjemah Dewi S. Prawiradilaga dkk. Jakarta: Kerjasama IPTPI LPTK UNJ.
- Sugiyono (2012) *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sujoto, B. J. (2006). *Teknik Oyama Karate: Kihon, Kata, Kumite*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Yoshimura, Y. and Imamura, H. (2010). *Effects of Basic Karate Exercises on Minimal Oxygen Uptake in Sedentary Collegiate Women*. Journal of Health Science, 56(6) 721-726.
- Wahid, A. (2007). *SHOTOKAN. Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar Di Dunia*. Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-undang.
- WKF. (2005). *World Karate Federation - Kata and Kumite Competition Rules. 5.5 Version*. Madrid: WKF.