

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan yaitu :

1. Tingkat daya ledak otot tungkai pada atlet karate di Dojo Keuramat Karate Club berada pada kategori baik, dengan nilai rata-rata sebesar 78,53 dalam kategori **Sangat baik** . Nilai ini menunjukkan bahwa para atlet memiliki kemampuan eksplosif otot tungkai yang memadai dalam mendukung aktivitas gerak bela diri, khususnya dalam teknik serangan cepat seperti kizami gyakuzuki.
2. Tingkat keterampilan gerakan kizami gyakuzuki juga tergolong cukup baik, dengan nilai rata-rata sebesar 22,66 dengan kategori **Sangat baik**. Ini menunjukkan bahwa teknik dasar serangan tangan depan ini sudah dikuasai cukup baik oleh para atlet, baik dari segi kecepatan, ketepatan, maupun koordinasi tubuh.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan gerakan kizami gyakuzuki. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($5,823 \geq 1,701$), sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya, daya ledak otot tungkai berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan gerakan kizami gyakuzuki. Besarnya kontribusi hubungan tersebut adalah 54,76%, yang berarti lebih dari separuh variasi dalam

keterampilan gerakan kizami gyakuzuki dapat dijelaskan oleh daya ledak otot tungkai..

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, dapat dikemukakan saransaran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih Klub Keuramat karate diharapkan agar dapat terus melatih atletnya secara kontiniu, supaya dapat meningkatkan dan mempertahankan power otot tungkai agar dapat menghasilkan Gerakan Kizami Gyaku Zuki yang baik sesuai harapan yang diinginkan.
2. Kepada peneliti lain agar penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada atlet karate dan juga pembaca lainnya.