

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh power otot lengan dapat meningkatkan Kekuatan dan kecepatan pukulan *Jodan Tzuki* dalam beladiri karate-do. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan yang signifikan antara hasil tes setelah diberikan perlakuan dengan metode pengambilan data adalah pretes dan *post-test*, dimana pada tes kekuatan mengalami peningkatan 9.10% dari 32.41 menjadi 35.60 selanjutnya tes kecepatan mengalami peningkatan 15.88% dari 36.87 menjadi 42.73. Dengan hasil uji statistik parametrik menggunakan *independent T-Test* diatas diperoleh nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak, H_a diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan pada sumbangan power otot lengan terhadap kecepatan dan kekuatan pukulan *Jodan Tzuki* dalam beladiri karate-do.

B. Saran

1. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur dalam menyusun program latihan khususnya tentang materi untuk mengukur power otot lengan terhadap kecepatan pukulan dalam dunia beladiri.

2. Bagi Para Pemain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi dalam mengejar cita-cita sebagai atlet beladiri (Karate) yang profesional karena dengan berlatih secara tekun, semangat dan dengan program latihan yang baik pula, latihan dapat meningkatkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan lain sebagainya.

3. Bagi Peneliti Lain

Perlu diadakan penelitian yang sejenis dengan:

- a. Menambah variabel penelitian yang terkait dengan kesehatan.
- b. Subjek penelitian tidak hanya terbatas pada satu kelompok.
- c. Menggunakan kelompok kontrol yang perlu diikuti setelah menyelesaikan *pre-test*.