

## **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 sumbangannya 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*.