

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB IV mengenai pengaruh latihan *four cone drill terhadap* kecepatan dan ketepatan mawashi geri pada atlet kempo Dojo KONI, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *four cone drill terhadap* kecepatan *mawashi geri* atlet kempo Dojo KONI. Hal ini dibuktikan dengan penurunan rata-rata waktu tempuh tendangan dari 1,47 detik (pretest) menjadi 1,25 detik (posttest), dengan nilai t hitung sebesar -2,706 lebih besar dari t tabel 1,729 dan nilai signifikansi 0,014 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *four cone drill terhadap* ketepatan *mawashi geri* atlet kempo Dojo KONI. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata perolehan poin dari 18,50 (pretest) menjadi 20,95 (posttest), dengan nilai t hitung sebesar 3,288 lebih besar dari t tabel 1,729 dan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.
3. Latihan *four cone drill* juga terbukti meningkatkan kelincahan (*agility*) atlet secara signifikan, yang ditunjukkan dengan penurunan rata-rata waktu tempuh *four cone drill* dari 12,65 detik menjadi 11,75 detik (t hitung

2,197; $p = 0,041$). Peningkatan kelincahan ini menjadi landasan fisik yang mendukung tercapainya peningkatan kecepatan dan ketepatan tendangan *mawashi geri*.

4. Secara keseluruhan, latihan *four cone drill* terbukti efektif digunakan sebagai salah satu bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kualitas teknik tendangan *mawashi geri*, khususnya pada aspek frekuensi kecepatan dan ketepatan, pada atlet kempo Dojo KONI.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pelatih, atlet, pengurus dojo, maupun peneliti selanjutnya.

1. Bagi pelatih kempo Dojo KONI, latihan *four cone drill* disarankan untuk diprogramkan secara rutin dan berkelanjutan dalam sesi latihan fisik, baik sebagai bagian dari pemanasan dinamis maupun sebagai latihan inti pada fase persiapan, guna meningkatkan kelincahan yang berkontribusi terhadap kecepatan dan ketepatan tendangan *mawashi geri*.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi untuk secara konsisten melaksanakan latihan kelincahan seperti *four cone drill* secara mandiri di luar sesi latihan terjadwal, sebagai upaya pengembangan kemampuan teknik tendangan *mawashi geri* secara berkelanjutan.

3. Bagi pengurus dan pengelola Dojo KONI, disarankan untuk menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai, seperti *cone* dan area latihan yang cukup luas, guna mendukung penerapan program latihan *four cone drill* secara optimal.
4. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji bentuk latihan kelincahan lain, seperti *ladder drill* atau kombinasi *cone drill* dengan latihan teknik spesifik, guna memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai metode latihan yang paling efektif dalam meningkatkan kecepatan dan ketepatan tendangan *mawashi geri* pada olahraga kempo.