

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian pada bab sebelumnya, maka kesimpulan hasil penelitian hubungan antara kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan, dan koodinasi mata dan tangan terhadap kemampuan pukulan kizami tzuki pada atlet pembinaan prestasi putra INKAI kota Kediri Jawa Timur adalah ada hubungan kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tzuki* pada atlet pembinaan prestasi putra INKAI kota Kediri Jawa Timur. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil analisis uji-F pada F_{tabel} dengan df diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 4,35 (taraf signifikan 5%). Dari hasil uji-F diperoleh nilai $F_{\text{hitung}} = 2,201 > F_{\text{tabel}} = 3,34$ dengan sig. $0,189 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan bahwa kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan dan koordinasi mata dan tangan mampu digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *Kizami Tzuki*.

Hal ini dikarenakan kekuatan otot lengan yang merupakan kemampuan sekelompok otot pada lengan untuk melawan beban yang digunakan untuk melakukan Teknik pukulan terbukti dengan baik. Sedangkan daya ledak otot lengan yang kuat merupakan dorongan atlet untuk dapat melakukan keterampilan Teknik pikulan sangatlah kuat. Dan koordinasi mata dan tangan dapat meningkatkan hasil kemampuan pukulan lebih baik karena merupakan tes yang digunakan untuk mengukur ketepatan.

B. Implikasi

Secara teori dari hasil penelitian ini bahwa kekuatan otot perut, daya ledak otot lengan, dan koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan pukulan *kizami tzuki* pada atlet pembinaan prestasi putra INKAI kota Kediri Jawa Timur memiliki hubungan yang positif, sehingga beberapa factor fisik tersebut sangat berpengaruh pada kemampuan pukulan.

C. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sesuai dengan masalah penelitian, maka peneliti akan memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Atlet Bela Diri.

Hendaknya para pemain atlet pembinaan prestasi putra INKAI kota Kediri Jawa Timur memperhatikan faktor fisik dalam meningkatkan keterampilan Teknik dasar, terutama Teknik pukulan *kizami tzuki*.

2. Bagi Pelatih

Hendaknya pelatih memiliki program latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *kizami tzuki* dengan memperhatikan faktor fisik yang mempengaruhi keterampilan tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hendaknya memperhatikan beberapa faktor fisik lain yang mempengaruhi suatu Teknik dasar dalam cabang olahraga lain yang dapat meningkatkan keterampilan atlet. Selanjutnya memperhatikan jumlah sampel dan karakteristik sampel dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.