

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Jumlah rata-rata serangan pukulan atlet putri *wushu sanda* di kelas 48 kg sebanyak 21,62 dan tendangan sebanyak 33,50 terhadap prestasi pada Kejuaraan Dunia *Wushu Sanda* di Indonesia Tahun 2015.
2. Jumlah rata-rata serangan pukulan atlet putri *wushu sanda* di kelas 52 kg sebanyak 21,25 dan tendangan sebanyak 33,30 terhadap prestasi pada Kejuaraan Dunia *Wushu Sanda* di Indonesia Tahun 2015.
3. Jumlah rata-rata serangan pukulan atlet putri *wushu sanda* di kelas 56 kg sebanyak 37,50 dan tendangan sebanyak 21,12 terhadap prestasi pada Kejuaraan Dunia *Wushu Sanda* di Indonesia Tahun 2015.
4. Jumlah rata-rata serangan pukulan atlet putri *wushu sanda* di kelas 60 kg sebanyak 46 dan tendangan sebanyak 19,33

terhadap prestasi pada Kejuaraan Dunia *Wushu Sanda* di Indonesia Tahun 2015.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, pembahasan, dan keterbatasan dalam penelitian dapat disampaikan saran – saran sebagai berikut :

1. Pada kejuaraan dunia *wushu sanda* di Indonesia, teknik serangan pukulan memang lebih banyak dibandingkan dengan teknik serangan tendangan. namun disarankan kepada para pelatih dan atlet agar dapat memberikan proses latihan terhadap teknik serangan tendangan, karena teknik serangan tendangan dapat menjadi serangan yang lebih efektif jika memiliki kecepatan dan keseimbangan yang baik.
2. Perlu penelitian apakah bisa teknik tendangan dilakukan kelas 56 kg dan 60 kg.