

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Variable Kekuatan dengan variable tendangan ushiro mawawashi geri maka HO ditolak. Dan pengaruh kontribusinya bersifat positif artinya mempunyai hubungan yang kuat dengan kecepatan tendangan ushiro mawashi geri yang berpengaruh.
2. Variable Keseimbangan dengan variable tendangan ushiro mawawashi geri maka HO ditolak. Dan pengaruh kontribusinya bersifat positif, artinya mempunyai hubungan yang kuat dengan kecepatan tendangan ushiro mawashi geri yang berpengaruh.
3. Variable Kekuatan dan Keseimbangan terdapat hubungan yang berpengaruh dengan variable tendangan ushiro mawawashi geri maka HO ditolak. Dan pengaruh kontribusinya bersifat positif artinya mempunyai hubungan yang sangat kuat dengan kecepatan tendangan ushiro mawashi geri yang berpengaruh.

## B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian maka penulis menyerahkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pengambilan data penelitian harus tepat dan sesuai dengan yang dibutuhkan agar hasil akhir pendataan sesuai dengan yang diinginkan, yang bertujuan untuk menyesuaikan keahlian dan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang dilakukan.
2. Untuk memperoleh hasil kecepatan tendangan ushiro mawashi geri yang baik dan benar selain factor kekuatan dan keseimbangan, juga perlu diperhatikan fakto-faktor lainnya seperti kelenturan, penguasaan teknik yang baik, ketepatan dan masih banyak factor lain yang harus diperhatikan dalam melatih.
3. Berdasarkan survey penulis amati kurangnya niat para karateka fighter antika club ini terhadap jadwal latihan, masih ada saja yang terlambat pada saat latihan, sehingga penulis mengharapkan agar para karateka bisa memotivasi diri nya sendiri untuk bisa meningkatkan prestasi nya dalam bidang olahraga karate.
4. Kepada para pelatih, penulis mengharapkan latihan tidak hanya dominan melatih kekuatan dan kesimbangan saja, melainkan harus diberikan factor lain yang ikut berperan menunjang dalam keberhasilan generasi karateka yang handal dan berprestasi.