

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan dengan menggunakan siklus latihan terhadap peningkatan hasil latihan teknik tendangan *ushiromawashi-geri* dengan menggunakan metode bagian perbagian pada atlet kop karate UNJ. Dapat disimpulkan bahwa dengan Metode Bagian Perbagian dapat meningkatkan Keterampilan Tendangan *ushiromawashi-geri* pada KOP Karate UNJ.

B. Implikasi

Dengan penelitian ini peneliti dapat mendeskripsikan beberapa implikasi mengenai pemanfaatan hasil penelitian pada pembelajaran secara operasional, serta contoh implementasi hasil penelitian ini dalam pembelajaran yang relevan. Seperti dalam melatih dan mengajarkan sesuatu materi yang kompleks dengan lima rangkaian seperti teknik tendangan *ushiromawashi-geri* dengan menggunakan metode bagian perbagian. Pelatih memberikan latihan dengan bertahap dari yang mudah sampai yang sulit sehingga atlet dapat beradaptasi dengan latihan bagian perbagian dan dapat melakukan gerakan dengan benar.

C. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka didapatkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih lebih ditekankan untuk membuat program latihan yang dimodifikasi sendiri dan dirancang sesuai kriteria usia atlet agar penyampaian program latihan dapat diterima dan dilakukan dengan baik dan lancar
2. Pelatih harus dapat memberikan metode latihan yang kreatif dan inovatif agar atlet tidak jenuh dan semangat dalam berlatih
3. Sarana dan Prasarana khususnya di Kop Karate UNJ lebih ditingkatkan lagi terutama matras , target/samsak untuk meningkatkan keterampilan tendangan
4. Penelitian ini bersifat terbatas, maka peneliti menyarankan agar dilakukan penelitian yang lebih baik dan dapat mengembangkan metode-metode latihan yang berkaitan dengan keterampilan tendangan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Wahid. 2007. Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar Di Dunia. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, Olahraga.
- Asepta Yoga Permana. 2008. KARATE. Surabaya: Insan Kencana)
- Bompa Tudor O. 2000. Periodization Theory and Methodology of Training. Iowa: Kendal/Hunt Publishing.
- Dodi Rudianto. 2010. Seni Beladiri Karate. Jakarta; Golden Terayon Press
- Moh Nazir. 2003, Metode Penelitian. Jakarta: Ghalian Indonesia.
- Punaji Setyosari. 2010. Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan. Jakarta: kencana.
- Rochiati Wiriaatmajda.2008 Metode Penelitian Tindakan Kelas, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sucipto.2004. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep & Metode. Jakarta: Direktorat jenderal Olahraga.
- Sukardi. 2003, Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Simanjuntak. G Victor . 2004. Teknik Dasar Karate,Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya
- Setiawan Topan. 2012. Pengertian dan Definisi Metode Penelitian (<http://setiawantopan.wordpress.com/2012/02/22/metodepenelitian-dan-metode-penelitian/>)
- Suharsimi Arikunto. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Widiastuti. 2011. Belajar Motorik, Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ
[http://catatan-kehidupan-dayan.blogspot/2012/03/keterampilan gerak-dan-unsur-unsur.html](http://catatan-kehidupan-dayan.blogspot/2012/03/keterampilan_gerak-dan-unsur-unsur.html).

<http://diditnote.blogspot.com>

<http://karatekashotokan.webs.com/serangankakigeri.htm>

<http://www.plasapdf.com>

[Jurnal.untan.ac.id](http://jurnal.untan.ac.id) (<http://scholar.google.co.id/scholar?um=1&ie=UTF-8&lr&q=rel>)

www.olivedsevenfold.blogspot.com

www.Youtube.com. [Lead Leg Inverted Round Kick \(ushiromawashi-geri\)-warren Levi karate](#)