

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data maka penelitian ini dapat di simpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet *Shorinji Kempo* Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan tendangan *mawashi geri pada atlet Shorinji Kempo* Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama dengan kecepatan tendangan *mawashi geri pada atlet Shorinji Kempo* Universitas Negeri Jakarta.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan bahwa :

1. Pelatih Shorinji Kempo dalam usaha meningkatkan hasil tendangan yang maksimal, agar memperhitungkan koordinasi mata dan kaki dan kekuatan otot tungkai sebagai potensi atlet dalam menyusun program latihan.
2. Bagi pelatih, saat memberikan program latihan, khususnya pada cabang shorinji kempo hendaknya tidak hanya memperhatikan faktor teknik tetapi juga harus memperhatikan unsur fisik yang mempengaruhi hasil tendangan seperti koordinasi mata dan kaki dan kekuatan otot tungkai, karena dalam shorinji kempo kesatuan antara kekuatan dan teknik akan menghasilkan hasil tendangan yang maksimal.
3. Bagi atlet, untuk memperoleh prestasi yang optimal dalam shorinji kempo maka selain melatih teknik juga perlu menambah latihan-latihan yang mempengaruhi hasil tendangan, seperti melatih koordinasi mata dan kaki, kekuatan otot tungkai dan lain sebagainya.
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan dan diaplikasikan dalam latihan, dikarenakan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang diperlakukan oleh para atlet terutama pada saat menghadapi pertandingan baik di tingkat Nasional maupun Internasional.

5. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap hasil tendangan mawashi geri dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.