BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data maka penelitian ini disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan otot abdominal terhadap teknik shokuto geri pada kenshi Shorinji Kempo Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keseimbangan terhadap teknik shokuto geri pada kenshi Shorinji Kempo Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan otot abdominal dan tingkat keseimbangan terhadap teknik shokuto geri pada kenshi Shorinji Kempo Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

1. Untuk pelatih kempo dalam usaha meningkatkan hasil tendangan yang maksimal, agar dapat memperhitungkan daya tahan otot abdominal dan tingkat keseimbangan dengan melakukan teknik shokuto geri sebagai potensi kenshi kempo dalam penyusunan program latihan.
2. Untuk kenshi kempo mengikuti program-program latihan demi menunjang peningkatan dalam proses latihan kemampuan tendangan teknik shokuto geri pada kenshi Shorinji Kempo Universitas Negeri Jakarta untuk meningkatkan prestasi olahraga Kempo di Indonesia.
3. Dengan adanya penelitian tindakan ini kenshi kempo dapat menggunakan sarana dan prasarana yang ada di klub shorinji kempo Universitas Negeri Jakarta.
4. Lembaga harus mengetahui sarana prasarana yang ada di klub shorinji kempo untuk mengetahui kekurangannya.
5. Penelitian ini diharapkan untuk menjadi landasan para senpai untuk mengambil keputusan dalam mengambil tindakan untuk meningkatkan kemampuan dalam cabang olahraga shorinji kempo Universitas Negeri Jakarta.