

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan skipping yang signifikan terhadap daya tahan tendangan *mawasi gery* atlet club *kempo* Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat pengaruh latihan naik turun tangga yang signifikan terhadap daya tahan tendangan *mawasi gery* atlet club *kempo* Universitas Negeri Jakarta.
3. Pengaruh latihan skipping lebih efektif dari pada latihan naik turun tangga terhadap daya tahan tendangan *mawasi gery* atlet club *kempo* Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa masukan antara lain :

1. Dari hasil penilaian dapat disimpulkan bahwa kensi Club kempo UNJ masih banyak yang kurang dalam melakukan gerakan atau tendangan *mawasi gery* yang baik atau benar terhadap lawan, oleh sebab itu agar pelatih Cub kempo UNJ lebih mematangkan tendangan *mawasi gery* agar menjadi lebih baik.
2. Dari hasil penelitian ini, diharapkan untuk bisa menjadi tolok ukur untuk pelatih dalam memberikan program latihan teknik yang baik untuk tercapainya peningkatan prestasi pada pertandingan berikutnya.
3. Untuk parah pelatih, saat memberikan program latihan khususnya pada cabang olahraga bela diri kempo tidak hanya fokus dalam latihan fisik saja, tetapi dalam teknik pun harus fokus/teliti supaya dapat memberikan teknik *mawasi* yang benar dan maksimal.