

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh beberapa kesimpulan yaitu:

1. Ada pengaruh latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate SMA Bina Utama Pontianak. Dengan peningkatan presentase sebesar 42,8%
2. Ada pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate SMA Bina Utama Pontianak. Dengan peningkatan presentase sebesar 71,42%
3. Metode latihan target bergerak lebih efektif dari pada latihan target tetap terhadap ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* pada atlet karate SMA Bina Utama Pontianak. Dengan selisih rata-rata *post-test* 2,4.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih karate SMA Bina Utama Pontianak mengenai data hasil ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.
2. Hasil penelitian diketahui adanya perbedaan pengaruh latihan target tetap dan bergerak dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik dan efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian ini selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Pengambilan data peneliti tidak mempunyai mengontrol aktivitas subjek, sehingga keadaan subjek pada waktu tes ada yang dalam keadaan kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian.

### D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang mempunyai ketepatan pukulan *gyaku-tsuki* kurang baik dapat meningkatnya dengan latihan target tetap dan bergerak.
2. Bagi pelatih dapat menggunakan latihan target tetap dan bergerak sebagai model latihan dalam meningkatkan ketepatan pukulan *gyaku-tsuki*.
3. Bagi peneliti yang akan datang akan mengadakan penimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatab kualitas atlet.