

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa latihan *resistance band* dan *split squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate sabuk hijau. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata hasil tes setelah diberikan perlakuan latihan dibandingkan dengan sebelum perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance band* dan *split squat jump* efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate sabuk hijau. Dengan demikian, kedua bentuk latihan tersebut dapat direkomendasikan sebagai variasi latihan fisik bagi pelatih karate untuk meningkatkan performa atlet, khususnya pada kecepatan tendangan.

5.1 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti merekomendasikan kepada seluruh pelatih karate untuk secara konsisten mengintegrasikan metode latihan *resistance band* dan *split squat jump* dalam setiap sesi latihan teknik kecepatan tendangan. Kedua latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan atlet, baik dari segi kecepatan maupun kestabilan gerak oleh karena itu, pelatih diharapkan tidak hanya memberikan teknik secara skill individu tetapi, menekankan pada keseluruhan sehingga proses latihan dapat berlangsung secara optimal. Selain itu, disarankan pula agar para atlet secara aktif mengaplikasikan latihan *resistance band* dan *split squat jump* dalam kegiatan praktik dan

pertandingan sesungguhnya. Pandangan ini diyakini mampu mengembangkan kemampuan *power* atau kecepatan tendangan dengan penerapan latihan yang sesuai dengan situasi permainan, atlet akan lebih siap dalam menghadapi tantangan taktik dan strategi saat bertanding.

Meskipun memberikan kontribusi bagi pengembangan program latihan, penelitian ini terbatas pada jumlah subjek yang sedikit dan spesifik pada atlet putra sabuk hijau. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan subjek dan memperpanjang durasi intervensi untuk melihat dampak adaptasi yang lebih permanen. Selain itu, pengendalian terhadap variabel pengganggu seperti nutrisi dan pola istirahat perlu ditingkatkan pada penelitian lanjutan. Secara praktis, temuan ini sangat relevan bagi pelatih sebagai panduan dalam menyusun latihan berbasis kekuatan dinamis yang lebih inovatif demi meningkatkan performa tendangan karateka.

Sebagai tambahan, peneliti juga menyarankan agar penelitian lanjutan difokuskan menggunakan sampel yang lebih besar diatas 30, kelompok usia dan sabuk hijau putri untuk mengamati pengaruh sesuai perkembangan usia.