

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Maegeri* dari posisi jongkok terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada Karateka Putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari variasi latihan kelentukan otot pinggang terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet Karateka Putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014.
3. Secara bersama-sama terdapat kontribusi latihan *Maegeri* posisi jongkok dan Variasi latihan kelentukan otot pinggang berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet Karateka Putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014.

#### B. Saran

1. Disarankan kepada pelatih untuk menerapkan latihan tendangan *Maegeri* dari posisi jongkok dalam meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan*.
2. Kepada para pelatih dan pembina karate, dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* agar kiranya dapat memberikan latihan – latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan tersebut .

3. Kepada para pelatih karate agar pembuatan program latihan harus sesuai dengan target yang ingin dicapai.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti gaya latihan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* .
5. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut latihan kelentukan otot pinggang terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* .

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimin. (2006). *Prosedur Penelitian*. Bandung: CV. Genesha.
- Baley A. James. (1986). *Pedoman Atlet*. Semarang: Draha Prize.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendal/Hunt Publishing Company, Dubugue, Iowa.
- Grosser, (2004). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat
- Guyton, (1976:189). *Text Book Of Medical Physiology*. Fifth Edition. Tokyo.  
<http://blogsnelabadi.blogspot.com/2013/03/training-abs-for-martial-art.html>  
[http://karatestudy.blogspot.com/2007/09/melatih-tendangan-maegeri\\_04.html](http://karatestudy.blogspot.com/2007/09/melatih-tendangan-maegeri_04.html)
- Harsono. (1997), *Gerakan Nasional Garuda Emas (Gapai-Rebut-Uber-Dapatkan Emas)*. Jakarta, komite olahraga nasional indonesia.
- \_\_\_\_\_ (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta, Tambak.
- Harsuki. (2005). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta, Gembira.
- Ismayarti. (2000). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Gramedia
- Sadjoto M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Setiadinata, Jimmy. (2007). *Otot Sebagai Salah Satu Aspek Dalam Menunjang Peningkatan Prestasi Olahraga*. Bandung: Fakultas Kedokteran Unpad
- Situmeang Rahman. (2006). *Diktat Karate. Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Sudjana. (2005), *Metode Statistic Edisi Ke VI*. Bandung , Tarsito.
- Sujoto. J.B. (1996). *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta, Elex Media Kumputindo
- Suharto, Dr (1999). *TKJI Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja 16-19 Tahun*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.