

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan power otot lengan terhadap kecepatan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta, dengan nilai korelasi 0.583, nilai t sebesar 2.62 dengan nilai p-value 0.022 dan signifikan pada *alhfa* 5%.
2. Terdapat hubungan koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta, dengan nilai korelasi 0.733, korelasi masuk dalam kategori korelasi kuat nilai t sebesar 3.18 dengan nilai p-value 0.008 dan signifikan pada *alhfa* 1%
3. Terdapat hubungan power otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kecepatan *gyaku tsuki chudan* cabang olahraga karate pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta, dengan nilai F yaitu sebesar 11.2 dan nilai *p-value* sebesar 0.002 signifikan pada alpha 1%.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan atau direkomendasikan:

1. Diharapkan kepada guru penjas atau pelatih dapat mengetahui peranan komponen kondisi fisik dalam hal ini power otot lengan dan koordinasi mata-tangan guna

mendapat perhatian dalam melatih kecepatan gerak khususnya gerakan pukulan *gyaku tsuki chudan* dalam cabang olahraga karate.

2. Diharapkan agar dalam proses belajar atau latihan, pukulan *gyaku tsuki chudan* pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 166 Jakarta diharapkan memperhatikan dan meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik yakni power otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara optimal, selain latihan teknik gerakan *gyaku tsuki chudan*.
3. Diharapkan pada peneliti yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.