

## **V. SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Reaksi memberikan hubungan yang signifikan terhadap pukulan gyiakusuki pada siswa ekstrakurikuler karate SMA N 13 Bandar Lampung.
2. Power lengan memberikan hubungan yang signifikan terhadap pukulan gyiakusuki pada siswa ekstrakurikuler karate SMA N 13 Bandar Lampung.

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

#### **1. Bagi mahasiswa**

Perlu untuk melatih serta meningkatkan komponen reaksi, power lengan karena kedua factor tersebut mempunyai hubungan yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan dalam olahraga bela diri seseorang, tentunya tanpa mengabaikan factor – factor lainnya.

## **2. Bagi Pelatih dan Guru Pendidikan Jasmani**

Dalam usaha meningkatkan hasil latihan yang optimal hendaknya memperhatikan komponen reaksi, power lengan dalam penguasaan peningkatan kecepatan pukulan dalam olahraga bela diri seseorang.

## **3. Bagi Program Study Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**

masih ada unsur lain yang mempengaruhi dalam usaha peningkatan kemampuan melakukan pukulan gyiakusuki, hal ini dapat diteliti guna mengetahui unsur – unsure lain yang dapat meningkatkan kecepatan pukulan yang dapat diteliti mahasiswa lainnya.