

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruhnya besar perubahan pada kenshi kempo dojo citra raya muaro jambi ini dapat dilihat dari perbedaan nilai tes awal dan tes akhir. Tes awal yaitu 102 poin dan rata-rata 6.375 poin, sedangkan tes akhir yaitu 170 poin dengan rata-rata sebesar 10,625 poin. Kesimpulan didukung dengan hasil signifikan $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan dibuktikan Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,5$ sehingga dari taraf mmsignifikansi tersebut didapat $F_{hitung} (0,85) < F_{tabel} (2,40)$. Hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima pada taraf kepercayaan 95%.

5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dala penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Demi mendapatkan hasil keterampilan pukulan jodan tsuki yang optimal sebaiknya diberikan latihan yang lebih terprogram.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program latihan pukulan yang lebih variatif, lebih jelas.

3. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa berbagi kepada orang yang belum mengetahui metode latihan untuk meningkatkan hasil keterampilan pukulan dalam cabang olahraga beladiri shorinji kempo.