

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara tinggi badan, berat badan, dan panjang rentang tangan terhadap kemampuan pukulan *one/two* atau pukulan *jab straight* atlet tinju pemula. Kemampuan pukulan tinju pada atlet tinju pemula di sasana Tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi dengan perolehan kemampuan pukulan terbanyak dan terbaik pertama adalah Nando dan yang perolehan pukulan paling sedikit adalah Zaki. Dikategorikan kemampuan pukulan Nando terbaik dari seluruh atlet tinju yang diteliti.

5.2 Saran

1. Diharapkan bagi pelatih tinju dapat memperhatikan faktor antropometri dalam pencarian bibit atlet tinju agar kelak ketika dilatih atlet tersebut dapat berkembang dan berprestasi.
2. Dalam melakukan pengujian alat yang memanfaatkan sensor sinar cahaya sebagai input bacaan alat sebaiknya dilakukan pada ruangan yang minim cahaya, untuk mengurangi kesalahan dan menambah efektifitas pembacaan sensor.