

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai kontribusi kekuatan otot lengan dan reaksi tangan terhadap kecepatan pukulan *staright* di sasana Kota Baru Jambi, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a) Berdasarkan hasil Tidak terdapat kontribusi antara kekuatan otot bahu terhadap kecepatan pukulan *straight* pada cabang olahraga tinju di sasana Kota Baru Jambi. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung dengan t tabel yakni t hitung sebesar $1,351 < t$ tabel = $2,2099$ yang berarti koefisien korelasi tersebut tidak signifikan.
- b) Terdapat kontribusi antara reaksi tangan terhadap kecepatan pukulan *straight* pada cabang olahraga tinju di sasana Kota Baru Jambi. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung dengan t tabel yakni t hitung sebesar $2,870 > t$ tabel = $2,2099$ yang berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.
- c) Secara simultan terdapat kontribusi antara kekuatan otot bahu dan reaksi tangan terhadap kecepatan pukulan *straight* pada cabang olahraga tinju di sasana Kota Baru Jambi. Hal ini dibuktikan dengan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} yakni nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} sebesar $(4,429 > 3,89)$ maka H_0 ditolak.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- a) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur praktisi sebagaibahan acuan latihan kecepatan pukulan *straight* antara kekuatan otot bahu dan reaksi tangan saling berkontribusi dengan pukulan *straight*.
- b) Para praktisi tinju dapat memfokuskan pelatihan terhadap kekuatan otot bahu dan reaksi tangan untuk mendapatkan hasil pukulan *straight* yang sempurna.
- c) Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan dokumentasi bagi pihak kampus sebagai bahan acuan penelitian yang akan datang. Untuk itu diharapkan agar pihak kampus lebih menambahkan referensi baik yang berupa jurnal atau buku-buku yang terkait dengan pukulan *straight* sehingga dapat mendukung dilaksanakannya penelitian yang sejenis.