

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Flexibility* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo Kodim 0212 TS Kota Padangsidimpuan Tahun 2021.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Strenght* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo Kodim 0212 TS Kota Padangsidimpuan Tahun 2021.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *Flexibility* dan latihan *Strenght* terhadap hasil Tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo Kodim 0212 TS Kota Padangsidimpuan tahun 2021.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi peneliti yang lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi yang mempengaruhi hasil Tendangan *Mawashi Geri*.
2. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet kepada pelatih supaya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan akhir dari latihan
3. bagi para pelatih, untuk menguji kemampuan atlet gunakan alat tes yang sesuai dengan objek yang diinginkan.

4. Untuk meningkatkan prestasi atlet pemula untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.
5. Bagi para pembaca, hendaknya melakukan penelitian yang sama dengan topic yang berbeda.



THE
Character Building
UNIVERSITY