

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian melalui uji korelasi, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa :

- a. Hipotesis pertama (H_1) dalam penelitian ini diterima yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan (X_1) dengan tendangan *Dollyo Chagi* (Y) Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021. Sehingga dapat dimaknai bahwa setiap kenaikan nilai keseimbangan akan mempengaruhi kenaikan nilai tendangan *dollyo chagi* atau semakin tinggi nilai keseimbangan maka semakin tinggi nilai tendangan *dollyo chagi* seorang atlet.
- b. Hipotesis kedua (H_2) dalam penelitian ini diterima yang artinya bahwa dalam penelitian ini ada hubungan yang signifikan antara kelentukan (X_2) dengan tendangan *Dollyo Chagi* (Y) Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021. Sehingga dapat dimaknai bahwa semakin tinggi nilai kelentukan yang dimiliki oleh atlet maka akan semakin tinggi juga nilai tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo.
- c. Hipotesis ketiga (H_3) dalam penelitian ini diterima yang artinya bahwa dalam penelitian ini ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki (X_3) dengan tendangan *Dollyo Chagi* (Y) Atlet Putra Club Taekwondo Dojang DPRD Karo Tahun 2021. Sumbangan nilai variabel Koordinasi Mata Kaki (X_3) bersifat negative atau berbanding terbalik. Artinya setiap

penurunan nilai variabel Koordinasi Mata Kaki maka semakin tinggi nilai tendangan *dollyo chagi* atau semakin kecil nilai koordinasi mata kaki maka semakin tinggi nilai tendangan *dollyo chagi*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang disampaikan, yakni:

1. Diharapkan kepada pelatih hendaknya lebih memperhatikan lagi keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi mata kaki Atlet karena dapat mempengaruhi hasil kemampuan tendangan *dollyo chagi* Atlet Taekwondo.
2. Diharapkan kepada atlet agar semakin menambah latihan-latihan lain dengan disiplin dan kerja keras yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan bela diri Taekwondo.
3. Dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, untuk itu diharapkan kepada peneliti selanjutnya hendaknya dapat lebih mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian ini, selain itu peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain agar penelitian ini dapat lebih digeneralirkan.