

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat korelasi yang signifikan Kelincahan terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021.
2. Terdapat korelasi yang signifikan kelentukan terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada beladiri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021.
3. Terdapat korelasi yang signifikan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021.
4. Terdapat korelasi yang signifikan kelincahan, kelentukan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021.

### 5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat korelasi antara kelincahan, kelentukan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat korelasi yang signifikan kelincahan, kelentukan dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021, diharapkan kepada pelatih dilapangan khususnya untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dolyo chagi* atlet taekwondo agar juga meningkatkan dan memperhatikan kelincahan, kelentukan dan *power* otot tungkai sehingga kemampuan tersebut semakin baik.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
4. Hasil penelitian yang menjelaskan bahwa kelincahan, kelentukan dan *power* otot tungkai mempunyai korelasi yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* atlet taekwondo sehingga bagi atlet taekwondo agar diberikan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, kelentukan, dan *power* otot tungkai.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY