

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara kelentukan terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* pada karateka Perguruan Wadokai *Dojo* GOR Sidikalang Tahun 2016.
2. Terdapat hubungan antara kelincahan terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* pada karateka Perguruan Wadokai *Dojo* GOR Sidikalang Tahun 2016.
3. Terdapat hubungan yang simultan antara kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* pada karateka Perguruan Wadokai *Dojo* GOR Sidikalang Tahun 2016.

#### B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat hubungan antara kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* pada karateka Perguruan Wadokai *Dojo* GOR Sidikalang Tahun 2016 maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* diharapkan kepada pelatih, instruktur dan juga guru- guru olahraga di lapangan khususnya untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi*

*gery chudan* juga melatih kelentukan dan kelincahan sehingga kecepatan tendangan 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 pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa dan juga atlet di klub olahraga.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
5. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* dapat dilakukan dengan meningkatkan kelentukan dimana bentuk latihan kelentukan antara lain dengan melakukan peregangan dinamis dan statis.
6. Bentuk latihan dalam meningkatkan kelicahan adalah lari *zig – zag*, lari bolak balik, lari huruf delapan, juga beberapa lari mengelilingi *cone* yang disusun sedemikian rupa. Dengan meningkatkan kelincahan maka akan meningkatkan juga kecepatan tendangan *mawashi gery chudan*.