

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi latihan *PNF* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* sebesar 79%
2. Terdapat kontribusi latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* 19.2%
3. Terdapat kontribusi antara latihan *PNF* dan *Shuttle Run* terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi* diketahui dengan cara melihat nilai R ($r^2 \times 100\%$). Nilai r^2 sebesar 0.911, sehingga diketahui besarnya sumbangan sebesar 91.1 % sedangkan sisanya sebesar 8.9% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yaitu :

1. Bagi pelatih diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan atau membuat program latihan yang mampu meningkatkan kelenturan dan kelincahan atlet.

2. Bagi pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini, dan dengan sampel yang lain atau dengan jumlah sampel yang lebih besar.
3. Diharapkan bagi atlet, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

