

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data keseluruhan dan pembahasannya, maka hasil dari penelitian ini dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara fleksibilitas terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi*. Yang artinya semakin tinggi tingkat fleksibilitas seorang atlet taekwondo maka kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* juga akan semakin baik. Pernyataan ini dibuktikan dari hasil nilai $p=0.018 < 0.05$.
2. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi*. Yang artinya semakin kuat otot perut yang dimiliki seorang atlet taekwondo maka kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* juga akan semakin baik. Pernyataan ini dibuktikan dari hasil nilai $p=0.16 < 0.05$.
3. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi*. Yang artinya jika seorang atlet taekwondo mempunyai tingkat fleksibilitas dan kemampuan otot perut yang baik maka menghasilkan kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* yang juga baik. Hubungan tersebut dibuktikan dengan nilai $p=0.000 < 0.05$. Besar sumbangan dari fleksibilitas, dan kemampuan otot perut terhadap kemampuan tendangan

momtong dolyo chagi sebesar 62,7% sedangkan sisanya yaitu 37,3% dari faktor lainnya diluar penelitian.

B. Implikasi

Dari kesimpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan maka dikemukakan implikasi sebagai berikut:

1. Latihan fleksibilitas dan kekuatan otot perut merupakan pilihan yang tepat untuk atlet *kyorugi* taekwondo smart Samarinda karena terdapat hubungan yang signifikan terhadap kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* sebagai salah satu latihan untuk meningkatkan prestasi dan juga memperbaiki teknik tendangan.
2. Hasil dari penelitian ini akan digunakan sebagai masukan untuk para pelatih maupun pembina atlet cabang olahraga taekwondo untuk meningkat latihan fleksibilitas dan kekuatan otot perut untuk menunjang prestasi atlet yang lebih baik lagi mengatur program khusus untuk membentuk fleksibilitas kekuatan otot yang baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini telah dilakukan upaya sebaik-baiknya sesuai kemampuan peneliti. Namun masih ada keterbatasan dalam penelitian ini yang harus diketahui dan disajikan sebagai bahan untuk menggeneralisasikan hasil penelitian yang dicapai. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya ketersediaan alat pada saat pengambilan data ialah alat untuk mengukur fleksibilitas *sit and reach*.
2. Sampel yang kurang memahami pada saat proses pengambilan data, dimana peneliti melakukan tes ulang kepada sampel,
3. Pada saat pengambilan data kekuatan otot perut/*sit up*, sampel tidak benar-benar melakukan dengan kemampuan yang memungkinkan data yang ada tidak sesungguhnya.

D. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan maka dapat disampaikan beberapa saran, antara lain:

1. Untuk Pembina maupun pelatih taekwondo, saat merancang program latihan lebih memperhatikan komponen fisik fleksibilitas dan kekuatan otot perut dalam meningkatkan kemampuan tendangan *momtong dolyo chagi* maupun tendangan yang lain pada atlet *kyorugi* taekwondo.
2. Untuk para atlet taekwondo yang memiliki kemampuan tendangan yang kurang baik untuk lebih ditingkatkan dengan berlatih fleksibilitas dan kekuatan otot perut sebagai pendukung kemampuan tendangan.
3. Memperhatikan sampel yang akan diteliti sehingga pada saat pengambilan data, data yang diteliti benar-benar valid.