

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan panjang tungkai, kekuatan otot perut, *power* otot tungkai, dan fleksibilitas terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan hasil nilai ($p = 0,127$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan hasil nilai ($p = 0,003$).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan hasil nilai ($p < 0,001$).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan hasil nilai ($p = 0,012$).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot perut, *power* otot tungkai, dan fleksibilitas terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* dengan hasil nilai ($p < 0,001$).
6. Terdapat sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) panjang tungkai, kekuatan otot perut, *power* otot tungkai, dan fleksibilitas terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

B. Saran

1. Untuk atlet *Taekwondo* dapat menambah latihan yang mendukung untuk meningkatkan dalam melakukan tendangan *dollyo chagi*.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini ke penelitian eksperimental.
3. Untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot perut, *power* otot tungkai dan fleksibilitas.

4. Bagi jurusan dapat menjadi sumber dokumen ilmu pengetahuan dan literatur guna membangun wawasan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya *Taekwondo*.

