

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Dojo Akayoza dengan jumlah 30 atlet menghasilkan:

1. Terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan nilai signifikansi .000
2. Terdapat hubungan antara kelentukan togok dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan nilai signifikansi .000
3. Terdapat hubungan *power* otot tungkai, kelentukan togok dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan nilai signifikansi .000
4. Terdapat nilai SE *power* otot tungkai untuk putra 73% dan putri 36%, terdapat SE kelentukan togok untuk putra 13% dan putri 60% terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*, serta terdapat SR *power* otot tungkai putri 38% dan putra 85%, terdapat SR kelentukan togok putri 62% dan putra 15% terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Program latihan di Dojo Akayoza perlu lebih difokuskan pada latihan-latihan yang meningkatkan *power* otot tungkai. Latihan seperti *squat jump*, *leg press*, dan *plyometric training* dapat menjadi pilihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, mengingat kontribusi besar *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*.
2. Kelentukan togok memberikan sumbangan signifikan terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*. Oleh karena itu, pelatihan yang melibatkan peregangan dinamis dan statis, yoga, serta latihan rotasi tubuh harus ditingkatkan agar fleksibilitas togok lebih optimal.

3. Mengingat adanya hubungan sinergis antara *power* otot tungkai dan kelentukan togok terhadap kecepatan tendangan, sebaiknya program latihan dirancang secara holistik, mencakup kombinasi latihan kekuatan dan kelentukan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur

