

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Kesimpulan yang dapat disampaikan sebagaimana runutan masalah pada bab 1 yaitu bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, kelentukan pinggang, dan kelentukan pergelangan kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo* BTSC. Variabel yang dominan adalah kelentukan pergelangan kaki yang memberikan kontribusi cukup besar terhadap kecepatan tendangan *dollyo*, yang terkecil adalah panjang tungkai. Akan tetapi bukan tidak mungkin atlet yang tinggi memiliki kecepatan dalam menendang jika terus berlatih. Maka untuk dapat mendapatkan kecepatan tendangan seorang pelatih dan atlet harus memperhatikan kelentukan pada bagian kaki terutama kelentukan pergelangan kaki.

#### **B. Saran**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat hubungan panjang tungkai, kelentukan pinggang, dan kelentukan pergelangan kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Berlandaskan dari kesimpulan hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran atau masukan yaitu, sebagai berikut :

1. Untuk pelatih agar tidak berfokus kepada tinggi badan atlet walaupun tinggi badan menunjang dalam pertandingan akan tetapi faktor terpenting dalam *taekwondo* adalah kecepatan, karena atlet tinggi dapat dikalahkan dengan atlet cepat dan semoga penelitian ini dapat membantu pelatih dalam menyusun program latihan.

2. Agar memperhatikan latihan kelentukan karena kelentukan penting untuk menunjang kecepatan dalam bertanding.
3. Untuk peneliti yang ingin meneliti tentang *taekwondo* khususnya tendangan diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan.