

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Sesuai dengan hasil analisis data pengujian terhadap ketiga hipotesis yang sudah diuraikan sebelumnya, maka bisa disimpulkan bahwa pada penelitian ini: *pertama*, variabel independen ( $X_1$ ) yakni keseimbangan dengan cara parsial berpengaruh pada peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi*, di mana nilai koefisien korelasinya sebanyak 0,762, nilai “t” 4.238 dan signifikan terhadap *alpha 5%*; *kedua*, variabel independen ( $X_2$ ) yakni power otot tungkai pun memberi hal sama serupa dengan keseimbangan di mana dengan cara parsial power otot tungkai berpengaruh pada peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi*, dengan nilai signifikan pada *alpha 5%* dan koefisien korelasi sebesar 0,611 “t” 2,781.

*Ketiga*, pengaruh kedua variabel bebas dengan cara bersamaan (simultan) berpengaruh signifikan pada peningkatan kemampuan tendangan *dollyo chagi* yang diindikasikan oleh nilai F-hitung sebanyak 22.572 dan signifikan pada *alpha 5%*. Sehingga ketiga hipotesis pada penelitian ini bisa diterima dan bisa memperkuat teori-teori yang sudah diuraikan dari bab-bab sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini bisa diketahui komponen fisik keseimbangan dan power otot tungkai adalah komponen fisik paling

penting dan ketika melakukan gerakan tendangan *dollyo chagi*. Sehingga diharapkan para pelatih terutama pelatih taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta terus mengembangkan keseimbangan, dan power otot tungkaidan komponen fisik lainnya pada taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta.

## **B. Saran-Saran**

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang sudah disampaikan di atas, dengan demikian muncul sejumlah wawasan yang disampaikan peneliti dalam bentuk saran-saran di antaranya:

1. Bagi pelatih taekwondo ketika melatih atlet memperhatikan unsur kondisi fisik keseimbangan dan power otot tungkai terutama ketika melatih teknik dasar tendangan *dollyo chagi*.
2. Bagi taekwondo-in Antero Taekwondo Club di Jakarta, disarankan dapat meningkatkan kemampuannya ketika melakukan tendangan *dollyo chagi*, dengan memperhatikan kondisi fisik keseimbangan dan power otot tungkai.
3. Disarankan pada peneliti lainnya yang akan melaksanakan penelitian serupa sekiranya bisa mengungkapkan hubungan kemampuan fisik lainnya, terutama untuk mendorong keterampilan melakukan tendangan *dollyo chagi*.