

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hubungan *power* otot tungkai signifikan terhadap hasil tendangan *Ap chagi* pada Taekwondo di RTC Kota Bekasi Club.
2. Hubungan fleksibilitas pergelangan kaki signifikan terhadap hasil tendangan *Ap chagi* pada Taekwondo di RTC Kota Bekasi Club.
3. Hubungan *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki signifikan terhadap hasil tendangan *Ap chagi* pada Taekwondo di RTC Kota Bekasi Club.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan *power* otot tungkai dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap hasil tendangan *Ap chagi* Taekwondo dengan menggunakan sampel yang lebih besar atau banyak.
2. Bagi para pelatih sebaiknya memperhatikan kemampuan fisik anggota club dan kelenturan anggota tubuh agar hasil tendangan *Ap chagi* Taekwondo kuat dan mampu mencapai prestasi yang lebih maksimal.