

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dapat tarik simpulan sebagai berikut :

1. Keseimbangan statis memberikan hubungan yang signifikan dengan keterampilan *tendangan dwi hurigi* yang dimiliki Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat, dengan $r_{hitung} = 0,387 > r_{tabel}$ 0,361.
2. Kelentukan pinggang memberikan hubungan yang signifikan dengan keterampilan *tendangan dwi hurigi* yang dimiliki Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat, dengan $r_{hitung} = 0,429 > r_{tabel}$ 0,361.
3. Keseimbangan statis dan kelentukan pinggang memberikan hubungan yang signifikan dengan kecakapan *tendangan dwi hurigi* yang dimiliki Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat, dengan $r_{hitung} = 0,536 > r_{tabel}$ 0,361.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan kepada :

1. Pelatih, agar menambah bentuk latihan keseimbangan statis dan kelentukan pinggang dengan keterampilan *tendangan dwi hurigi* yang dimiliki Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat, dalam bentuk

membuat program khusus yang berkaitan dengan unsur kondisi fisik yang berhubungan dengan keterampilan *tendangan dwi hurigi* .

2. Atlet, agar lebih disiplin dan termotivasi tinggi untuk melakukan latihan-latihan kondisi fisik seperti, keseimbangan statis dan kelentukan pinggang sehingga keterampilan *tendangan dwi hurigi* , dapat ditingkatkan, karena hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan statis dan kelentukan pinggang dengan keterampilan *tendangan dwi hurigi* .
3. Bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melaksanakan penelitian yang relevan dengan metode, sampel, waktu dan lokasi yang berbeda.