

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai kontribusi keseimbangan dinamis dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae* (*KORYO*) pada penelitian deskriptif ini cabang olahraga taekwondo, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi sebesar 49% dari keseimbangan dinamis terhadap penampilan *poomsae* (*KORYO*) pada cabang olahraga taekwondo dengan korelasi yang positif dan signifikan.
2. Terdapat kontribusi sebesar 79% dari fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae* (*KORYO*) pada cabang olahraga taekwondo dengan korelasi yang positif dan signifikan.
3. Terdapat kontribusi sebesar 83% dari keseimbangan dinamis dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *poomsae* (*KORYO*) pada cabang olahraga taekwondo dengan korelasi yang positif dan signifikan.

#### B. SARAN

Agar hasil penelitian ini dapat memperkaya disiplin ilmu pengetahuan kepelatihan olahraga untuk meningkatkan prestasi taekwondo maka perlu penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada para pembina, pelatih dan atlet, agar selalu memperhatikan dan melatih diri untuk meningkatkan kemampuan unsur kondisi fisik dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga taekwondo terutama dalam nomor *poomsae*.
2. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian tentang komponen fisik dasar terhadap penampilan *poomsae*, penulis menganjurkan untuk membuat modifikasi dan instrumen alat ukur yang sesuai dengan gerakan-gerakan pada cabang olahraga taekwondo.

3. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian tentang komponen fisik dasar terhadap penampilan *poomsae*, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen fisik lainnya seperti kekuatan, power, speed, dan lain-lain terhadap cabang olahraga taekwondo maupun cabang olahraga lainnya.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan penelitian eksperimen dan menggunakan alat ukur yang lebih modern.
5. Untuk penelitian berikutnya, penulis sarankan melakukan penelitian kepada *top athletes*.
6. Untuk unit taekwondo dan lembaga pendidikan yang membina ekstrakurikuler olahraga taekwondo, agar menyusun program latihan lainnya yang menunjang kepada peningkatan kondisi fisik maupun teknik yang mempengaruhi prestasi atlet.