

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik simpulan bahwa:

- 1) Terdapat pengaruh latihan fleksibilitas statis terhadap ketepatan tendangan *dollyo chagi* dalam beladiri Taekwondo.
- 2) Terdapat pengaruh latihan fleksibilitas dinamis terhadap ketepatan tendangan *dollyo chagi* dalam beladiri Taekwondo.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan, penulis memiliki implikasi agar dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai kajian ilmiah/teori dan bagi penulis berikutnya yang akan meneliti mengenai hal serupa. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan bagi para pelatih maupun pengurus Taekwondo dalam memilih bentuk latihan agar bisa memperoleh prestasi yang lebih maksimal.

#### **5.3 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah ditempuh oleh penulis serta kesimpulan dan implikasi penelitian, penulis dapat memberikan beberapa saran, yaitu:

- 1) Bentuk latihan yang tepat akan sangat membantu atlet secara efisien untuk mencapai performa maksimal yang berujung pada sebuah prestasi.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.