

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pengolahan data yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari rumusan masalah penelitian ini, dan dapat di simpulkan bahwa :

- 1) Terdapat hubungan fleksibilitas dengan *agility* atlet kumite cabang olahraga karate, ditandai dengan signifikansinya data penelitian.
- 2) Terdapat hubungan power otot tungkaid engan *agility* atlet kumite cabang olahraga karate, ditandai dengan signifikansinya data penelitian.
- 3) Terdapat hubungan fleksibilatas dan power otot tungkai dengan *agility* atlet kumite cabang olahraga karate, ditandai dengan signifikansinya data penelitian.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan fleksibilitas sangat penting untuk atlet kumite, sehingga peneliti menyarankan kepada para pelatih untuk memperhatikan latihan fleksibilitas sama baik nya seperti latihan taktik dan teknik, dengan pemberian latihan yang terukur dan teratur tentunya. Dari hasil kesimpulan diatas penile akan menyampaikan beberapa rekomendasi mengenai penelitian ini, antara lain :

- 1) Bagi para pelatih karate khususnya pelatih nomer kumite agar lebih memperhatikan pemberian latihan fleksibilitas kepada atletnya, sehingga program latihan yang telah dibuat dapat memberikan hasil yang maksimal.
- 2) Bagi atlet, penelitian ini menjadi bahan ajar bahwa latihan fleksibilitas sangat penting untuk mendukung power otot tungkai dan *agility* mereka, sehingga atlet dapat mengerti akan pentingnya latihan fleksibilitas didalam proses latihan.