

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata dan kaki dengan hasil kecepatan tendangan *momtong dollyo chagi* pada atlet *kyorugi* taekwondo Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan hasil kecepatan tendangan *momtong dollyo chagi* pada atlet *kyorugi* taekwondo Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata dan kaki dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama dengan hasil kecepatan tendangan *momtong dollyo chagi* pada atlet *kyorugi* taekwondo Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan bahwa :

1. Pelatih taekwondo dalam usaha meningkatkan hasil tendangan yang maksimal, agar memperhitungkan koordinasi mata dan kaki dan kekuatan otot tungkai sebagai potensi atlet dalam menyusun program latihan.
2. Bagi pelatih, saat memberikan program latihan, khususnya pada cabang taekwondo hendaknya tidak hanya memperhatikan faktor teknik tetapi juga harus memperhatikan unsur fisik yang mempengaruhi hasil tendangan seperti koordinasi mata dan kaki dan kekuatan otot tungkai, karena dalam taekwondo kesatuan antara kekuatan dan teknik akan menghasilkan hasil tendangan yang maksimal.
3. Bagi atlet, untuk memperoleh prestasi yang optimal dalam taekwondo maka selain melatih teknik juga perlu menambah latihan-latihan yang mempengaruhi hasil tendangan, seperti melatih koordinasi mata dan kaki, kekuatan otot tungkai dan lain sebagainya.
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan dan diaplikasikan dalam latihan, dikarenakan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang diperlakukan oleh para atlet terutama pada saat menghadapi pertandingan baik di tingkat Nasional maupun Internasional.

5. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap hasil tendangan momtong *Dollyo Chagi* dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.