

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara kelentukan dengan tendangan melingkar (*mawashi geri*) pada cabang olahraga bela diri karate ekstrakurikuler SMPN 1 Cikarang Barat.
2. Terdapat hubungan antara keseimbangan dengan tendangan melingkar (*mawashi geri*) pada cabang olahraga bela diri karate ekstrakurikuler SMPN 1 Cikarang Barat.
3. Terdapat hubungan antara kelentukan dan keseimbangan dengan tendangan melingkar (*mawashi geri*) pada cabang olahraga bela diri karate ekstrakurikuler SMPN 1 Cikarang Barat.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Peneliti menyarankan agar pelatih lebih memperhatikan kelentukan dan keseimbangan pada latihan tendangan melingkar (*mawashi geri*) karena berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan kelentukan dan keseimbangan mempengaruhi hasil tendangan melingkar.
2. Peneliti menyarankan agar pelatih (*sensey*) lebih memperhatikan dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan kelentukan dan keseimbangan agar melakukan gerakan tendangan melingkar lebih baik.
3. Untuk peneliti yang lain diharapkan dapat meneliti unsur kondisi fisik yang lain yang dapat memberikan kontribusi yang besar dalam peningkatan gerak tendangan melingkar.