

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang nyata antara prosentase lemak dengan *agility* pada atlet taekwondo klub Family kota Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung.
2. Terdapat hubungan yang nyata antara berat badan dengan *agility* pada atlet taekwondo klub Family kota Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung.
3. Terdapat hubungan yang nyata antara prosentase lemak dan berat badan dengan *agility* pada atlet taekwondo klub Family kota Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan bahwa :

1. Para Pembina dan pelatih taekwondo diharapkan selalu memperhatikan faktor prosentase lemak dan berat badan agar *agility* atlet dapat meningkat.
2. Bagi para taekwondoin diharapkan memperhatikan juga kondisi kesegaran jasmani salah satunya seperti *agility* yang dipengaruhi oleh prosentase lemak dan berat badan karena *agility* sangat dibutuhkan oleh para atlet taekwondo.
3. Untuk mahasiswa atau peneliti lainnya yang tertarik untuk meneliti khususnya pada cabang olahraga taekwondo disarankan dapat meneliti komponen – komponen lain yang juga memberikan kontribusi atau pengaruh yang berarti terhadap *agility* atlet taekwondo.
4. Untuk memperoleh *agility* yang baik dalam taekwondo, selain memperhatikan dua faktor seperti prosentase lemak dan berat badan masih perlu juga diperhatikan komponen lain seperti faktor yang berasal dari luar ataupun dalam yang juga harus diperhatikan dalam berlatih dan melatih.