

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara prosentase lemak terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo di Pangkal Pinang. Ditunjukkan oleh koefisien korelasi =  $-0,604$  dan koefisien determinasi =  $36,5\%$  yang berarti prosentase lemak berkontribusi terhadap daya ledak otot tungkai. Semakin meningkat prosentase lemak maka semakin menurun hasil daya ledak otot tungkai.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo di Pangkal Pinang. Ditunjukkan oleh koefisien korelasi =  $-0,618$  dan koefisien determinasi =  $38,2\%$  yang berarti berat badan berkontribusi terhadap daya ledak otot tungkai. Semakin meningkat berat badan maka semakin menurun hasil daya ledak otot tungkai.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara prosentase lemak dan berat badan terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet taekwondo di Pangkal Pinang. Ditunjukkan oleh koefisien korelasi ganda =  $0,584$  dan koefisien

determinasi = 47,1 % yang berarti hasil daya ledak otot tungkai ditentukan oleh prosentase lemak dan berat badan secara bersama-sama. Semakin meningkat prosentase lemak dan berat badan maka semakin menurun hasil daya ledak otot tungkai.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan bahwa :

1. Para Pembina dan pelatih taekwondo diharapkan selalu memperhatikan dan mengembangkan kebugaran jasmani terutama faktor yang mempengaruhinya yaitu prosentase lemak dan berat badan.
2. Bagi para taekwondoin diharapkan memperhatikan juga kondisi kebugaran jasmani seperti prosentase lemak dan berat badan karena komponen-komponen ini sangat dibutuhkan sekali oleh para atlet taekwondo.
3. Kepada mahasiswa 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 daya ledak otot tungkai atlet taekwondo.

4. Untuk memperoleh daya ledak otot tungkai dalam taekwondo selain dua faktor di atas masih perlu juga diperhatikan komponen lain seperti faktor yang berasal dari luar ataupun dalam yang juga harus diperhatikan dalam berlatih dan melatih.