

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Dari uji keberartian koefisien korelasi diatas terlihat bahwa $t_h = 7.07$ lebih Besar dari $t_t = 2.101$ berarti koefisien korelasi $r_{y1} = 0.857$ adalah signifikan. Berarti terdapat hubungan antara prosentase lemak dengan percepatan pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta
2. Dari uji keberartian koefisien korelasi terlihat bahwa $t_h = 3.48$ lebih Besar dari $t_t = 2.101$ berarti koefisien korelasi $r_{y2} = 0.634$ adalah signifikan. Berarti dari data diatas terdapat hubungan antara berat badan dengan percepatan pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta.
3. Uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat bahwa $F_h = 25.258$ lebih besar dari $F_t = 3.49$ yang berarti koefisien korelasi ganda tersebut $r_{y1-2} = 0.865$ adalah signifikan. Dari data diatas disimpulkan terdapat hubungan antara prosentase lemak dan berat badan dengan percepatan atlet Universitas Negeri Jakarta.

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 kesegaran jasmani dapat meningkat.
2. Bagi para taekwondoin diharapkan memperhatikan juga kondisi kesegaran jasmani salah satunya seperti kecepatan yang dipengaruhi oleh prosentase lemak dan berat badan karena kecepatan 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 memberikankontribusi atau pengaruh yang berarti terhadap kecepatan atlet taekwondo.
4. Untuk memperoleh kecepatan 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.