

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh pada latihan fleksibilitas terhadap kemampuan tendangan dwi hurigi pada atlet pon hapkido aceh 2024. Kesimpulan tersebut didasarkan dari Perbedaan hasil tendangan Dwi Hurigi antara pretest terhadap posttest yang didapatkan menggunakan uji T dimana didapatkan harga signifikan yaitu  $\text{sig } 0,025 < 0,05$  dan terdapat hasil rata-rata pretest sebanyak 2,3333 dan posttest sebanyak 3.0000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima ditinjau dari kedua hasil rata-rata yang memiliki perbedaan nilai.

Perbedaan rata-rata pada kedua perlakuan dapat terjadi karena adanya treatment ataupun perlakuan latihan fleksibilitas terhadap hasil kemampuan tendangan dwi hurigi seperti kekuatan, kecepatan, stamina, keseimbangan, kelenturan dan koordinasi.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian ini dapat dikemukakan saran-saran dari peneliti sebagai berikut:

- 1) Bagi organisasi Hapkido, Untuk memperluas wawasan berfikir ilmiah yang dapat dipergunakan sebagai salah satu alasan untuk mengadakan penelitian-penelitian berikutnya. Wawasan berfikir ilmiah ini mempunyai peranan yang

sangat penting untuk dimiliki, karena dengan demikian dapat ditemukan hal-hal apa saja yang masih perlu diolah dan dikembangkan.

- 2) Bagi peneliti berikutnya yang sejenis untuk dapat melihat dan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan kemampuan tendangan.
- 3) Bagi pelatih, Memberikan manfaat bagi para pembimbing/ pelatih *Hapkido* untuk menambah pengalaman agar dapat memberikan sumbangan terhadap peningkatan kemampuan tendangan *Hapkido* secara umum dan terkhusus.

Diharapkan untuk atlet dan pelatih agar mencoba menggunakan bentuk latihan fleksibilitas sebelum memulai latihan inti. Dimana latihan fleksibilitas ini membantu para atlet terhindar dari cedera yang tidak diinginkan dan memberikan hasil yang maksimal pada kondisi fisik para atlet.