BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

# Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak tungkai memiliki hubungandengan kecepatan tendangan Mawasi Geri pada cabang olahraga karateka Inkanas Ranting Polres Pangkep.
2. Kelentukan memiliki hubungan dengan kecepatan tendangan Mawasi Geripada cabang olahraga karateka Inkanas Ranting Polres Pangkep.
3. Daya ledak tungkai dan kelentukan memiliki hubungan dengan kecepatan tendangan Mawasi Geripada cabang olahraga karateka Inkanas Ranting Polres Pangkep.

#### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Guru Olahraga, pelatih dan pembina agar didalam memilih teknik olahraga karateka yang ingin dikembangkan perlu memperhatikan komponen fisik yang dimiliki seperti daya ledak tungkai dan kelentukan.

52

1. Bagi atlet karateka, diharapkan agar supaya melakukan aktivitas olahraga dengan bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan agar komponen fisik yang dimiliki tidak mempegaruhi struktur tubuh yang berakibat fatal atau merugikan.
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan ilmu yang berguna bagi Mahasiswa Olahraga.