

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai kontribusi Kecepatan, kelentukan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan terhadap keterampilan Keterampilan *Poomsae* yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Kecepatan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *poomsae* Atlet Taekwondo Kotabumi.
2. Kelentukan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *poomsae* Atlet Taekwondo Kotabumi.
3. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *poomsae* Atlet Taekwondo Kotabumi
4. Daya ledak memberikan kontribusi terhadap keterampilan *poomsae* Atlet Taekwondo Kotabumi.
5. Daya tahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *poomsae* Atlet Taekwondo Kotabumi.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan keterampilan *poomsae* hendaknya dalam memberikan latihan kondisi fisik yang mengarah pada latihan Kecepatan, kelentukan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan secara berkesinambungan saling terkoordinasi dan menguasai teknik keterampilan *poomsae* dengan benar sehingga keterampilan *poomsae* lebih baik.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam.