

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian tentang pengaruh kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas terhadap kemampuan tendangan mawashi geri atlet Karate Dojo Senayan Jakarta maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap tendangan *mawashi-geri* dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,01 < 0,05$, dengan kata lain semakin baik kekuatan otot tungkai memiliki kecenderungan dapat meningkatkan kemampuan mawashi geri.
2. Terdapat pengaruh fleksibilitas terhadap tendangan *mawashi-geri* dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,014 < 0,05$, dengan kata lain semakin baik fleksibilitas memiliki kecenderungan dapat meningkatkan kemampuan mawashi geri.
3. Terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas terhadap *mawashi-geri*.