

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Nilai signifikan pada *pre-test* yaitu 0,198 artinya lebih besar dari 0,05 ini berarti bahwa distribusi data pada *pre-test* itu berdistribusi normal dan nilai signifikan pada *post-test* yaitu 0,573 artinya lebih besar dari 0,05 ini berarti bahwa distribusi data pada *post-test* itu berdistribusi normal. Berdasarkan hasil di atas uji homogenitas diketahui nilai signifikansi *based on mean* adalah sebesar 0,280 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kelompok *post-test* dan *pre-test* adalah sama atau homogen. Pengolahan data dengan menggunakan SPSS didapatkan hasil *mean* dari *pre-test* yaitu sebesar 19,4, sedangkan hasil *post-test* yaitu sebesar 21,6 dengan perbedaan 2,2 atau sebesar 11,34%. Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance bands* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga taekwondo yaitu sebesar 11,34%. Hasil peningkatan tersebut dapat diperoleh karena *resistance bands* yang bersifat elastis atau dapat kembali ke ukuran semula memberikan beban kepada atlet saat menendang ke arah target, jadi saat atlet menendang dengan kaki terikat *reistance bands* akan terasa berat.

5.2 Implikasi Teoritis:

Dari kesimpulan di atas, hasil penelitian ini dapat berimplikasi teoritis dan praktis yaitu:

5.2.1 Impilikasi Teoritis:

1. Latihan menggunakan *resistance bands* tidak hanya dapat meningkatkan kekuatan tendangan, melainkan dapat juga meningkatkan kecepatan tendangan karena *resistance bands* adalah bentuk latihan kekuatan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi*.

5.2.2 Implikasi Praktis:

1. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi atlet dalam menerapkan latihan *resistance bands* untuk meningkatkan kecepatan menendang.
2. Hasil penelitian bisa menjadi masukan yang berharga bagi pelatih dan meningkatkan motivasi pemain dalam meningkatkan efektifitas latihan menggunakan resistensi untuk meningkatkan kecepatan tendangan.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Bagi para pembina, pelatih, atlet taekwondo dan pembaca pada umumnya agar menerapkan prinsip-prinsip latihan dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan sarana latihan yang lebih efektif dan efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya tujuan dari latihan menggunakan *resistance bands*.
2. Untuk unit taekwondo agar menggunakan *resistance bands* yang dapat menunjang kepada peningkatan fisik maupun teknik yang mempengaruhi prestasi altet taekwondo.