

## **BAB V**

### **SIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Metode latihan menggunakan *resistance band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai pada tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga Taekwondo.
- 5.1.2 Metode latihan *squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai pada tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga Taekwondo.
- 5.1.3 Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan menggunakan *resistance band* dan *squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga Taekwondo.

#### **5.2 Saran**

Saran dalam penelitian ini adalah:

Untuk meningkatkan *power* tungkai dalam tendangan *dollyo chagi* pada cabang olahraga Taekwondo, disarankan para pelatih dan atlet untuk melatih metode latihan menggunakan *resistance band* dan *squat jump* ke dalam program latihan rutin. Kedua metode ini telah terbukti memberikan pengaruh yang signifikan secara *individual*. Dengan mengkombinasikan keduanya, diharapkan hasil yang diperoleh akan lebih optimal, sehingga atlet dapat mencapai peningkatan *power* tungkai yang lebih maksimal dan mengurangi risiko adaptasi tubuh terhadap satu jenis latihan tertentu. Latihan dapat diatur secara bergantian atau dikombinasikan dalam satu sesi, disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi atlet masing-masing.

#### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan rekomendasi setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut:

- 5.3.1 Para pelatih dapat menerapkan metode latihan menggunakan resistance band dan squat jump guna meningkatkan kekuatan power tendangan pada cabang olahraga taenwondo dan perlu menambah lebih banyak lagi variasi.
- 5.3.2 Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dapat menyempurkan penelitian yang sudah dikerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas.