

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh metode *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet *poomsae*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan analisis data serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa metode *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet *poomsae* cabang olahraga taekwondo.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan, penulis memiliki implikasi agar hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, teori dan bagi penulis selanjutnya mengenai pengaruh metode *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet *poomsae* cabang olahraga taekwondo. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih taekwondo untuk bisa mengembangkan kemampuan atletnya dalam meningkatkan kecepatan tendangan.

5.3 Rekomendasi

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi para pelatih diharapkan dapat menerapkan metode *circuit training* untuk meningkatkan kecepatan tendangan *yeop chagi*. Kecepatan tendangan memberikan kontribusi yang menguntungkan untuk mendapatkan poin lebih banyak ketika pertandingan khususnya dalam *poomsae*.
- 5.3.2 Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
- 5.3.3 Bagi para atlet taekwondo agar hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan dalam latihan.
- 5.3.4 Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu serta materi.