

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dan uraian yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat Kemampuan Waktu Reaksi Atlet UKM Taekwondo UPI dengan kategori sangat baik 3 orang, baik 2 orang, cukup 1 orang, rendah 3 orang dan sangat rendah 1 orang.
2. Tingkat Kemampuan Fleksibilitas Atlet UKM Taekwondo UPI dengan kategori Sedang 6 orang, baik 1 orang dan sedang 3 orang.
3. Tingkat Hasil Tendangan *Dollyo-Chagi* Atlet UKM Taekwondo UPI dapat dilihat di halaman 37.
4. Terdapat Hubungan Antara Waktu Reaksi Atlet UKM Taekwondo UPI dengan Hasil Tendangan *Dollyo-Chagi* dalam Permainan Taekwondo.
5. Terdapat Hubungan Antara Fleksibilitas Atlet UKM Taekwondo UPI dengan Hasil Tendangan *Dollyo-Chagi* dalam Permainan Taekwondo.
6. Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Kemampuan Waktu Reaksi dan Fleksibilitas Atlet UKM Taekwondo UPI dengan Hasil Tendangan *Dollyo-Chagi*.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian, penulis mempunyai beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi para atlet/pemain cabang olahraga Taekwondo disarankan untuk lebih meningkatkan kualitas keterampilan serta teknik dasar taekwondo terutama tendangan *dollyo-chagi*, karena dalam hal ini pemain/atlet yang memiliki hasil

tendangan *dollyo-chagi* yang baik akan dapat membuat lawan kesulitan dalam melakukan serangan ataupun serang balik.

2. Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga taekwondo diharapkan dengan hasil penelitian yang didapat bisa lebih memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang dapat menunjang terhadap hasil tendangan *dollyo-chagi* seperti reaksi yang memiliki hubungan terhadap hasil tendangan *dollyo-chagi*. Selain faktor seperti reaksi, para pembina dan pelatih juga tetap harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang lain.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang cabang olahraga taekwondo, penulis sarankan meneliti komponen kondisi fisik lainnya yang dapat menunjang terhadap hasil tendangan *dollyo-chagi* seperti kekuatan, kelincahan, power, stabilisasi dan keseimbangan. Selain itu penulis menyarankan juga untuk mencoba meneliti keterampilan-keterampilan tendangan taekwondo lainnya dalam menunjang terhadap penggunaan alat baru yang menggunakan sensor. Keterampilan-keterampilan tendangan seperti *Idan Dollyo-Chagi*, *Back Step Dollyo-Chagi*, *Ap-Hurigi*.
4. Bagi lembaga diharapkan dapat menjadi fasilitator dalam pengembangan serta kemajuan dunia olahraga, kemudian pengarahannya untuk menuju penelitian yang lebih kearah iptek olahraga dimana dewasa ini dunia olahraga mengacu pada perkembangan zaman yang sudah memadukan teknologi dengan olahraga.
5. Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih luas dan kajian yang lebih mendalam, hal ini dikarenakan penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga.