

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Setelah penulis memberikan *treatment* di lapangan terhadap dua kelompok sampel yaitu berupa kelompok *lunges* dan kelompok *half squat* pada sekelompok sampel yaitu atlet taekwondo sesuai dengan kriteria penelitian.

Maka penulis dapat menarik beberapa kesimpulan dari variabel tersebut yaitu:

5.1.2 Latihan *lunges* memberikan pengaruh signifikan terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo.

5.1.3 Latihan *half squat* memberikan pengaruh signifikan terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* taekwondo.

5.1.4 Berdasarkan data yang diperoleh dilapangan baik metode *lunges* maupun *half squat* dapat di jadikan sebagai metode untuk meningkatkan kecepatan tendangan. Namun demikian dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *lunges* dan metode latihan *half squat*, dimana metode latihan *lunges* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *half squat*.

5.2 Implikasi

Implikasi yang penulis harapkan dalam penelitian ini kepada pembaca terutama para pelatih dan atlet taekwondo, agar dapat dijadikan bahan referensi dan penambahan wawasan dalam melatih kecepatan tendangan dengan menggunakan bentuk latihan *lunges* dan latihan *half squat* terutama dalam cabang olahraga taekwondo.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan simpulan dan implikasi diatas, ada beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini, sebagai berikut.

5.3.1 Atlet melakukan bentuk latihan *lunges* dan *half squat* dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta mencoba juga pada sampel jenis kelamin laki-laki terutama pada cabang olahraga taekwondo.

5.3.2 Pelatih dapat mengembangkan bentuk latihan lainnya yang lebih efektif untuk peningkatan tendangan dalam cabang olahraga taekwondo.

Widya Novita Sari, 2025

PENGARUH LATIHAN LUNGES DAN HALF SQUAT TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI TAEKWONDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.3.3 Instansi yang memiliki klub cabang olahraga taekwondo diharapkan dapat memberikan pelatihan yang sesuai dengan hasil penelitian yang sudah di teliti oleh penulis.