

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan serta analisis data, maka dapat di simpulkan bahwa: Latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penampilan *poomsae keumgang* pada cabang olahraga taekwondo.

B. Saran

Saran – saran yang dapat penulis kemukakan berkait dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih, atlet taekwondo dan pembaca pada umumnya agar menerapkan prinsip – prinsip latihan dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan bentuk – bentuk 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 tersebut.
2. Untuk para pelatih khususnya cabang taekwondo, agar dalam suatu program latihan harus tersusun secara teratur baik dalam metode ataupun perencanaan dan taekwondoin harus sering melatih kondisi fisik agar dapat mencapai kemampuan dan kondisi fisik yang tinggi atau prima, salah satunya seorang taekwondoin khususnya *poomsae* harus memperhatikan stabilisasi karena dengan latihan ini seorang taekwondoin dapat mempertahankan tubuhnya agar tetap seimbang dalam melakukan gerakan – gerakan *poomsae*. Serta penulis menyarankan agar selalu mencatat setiap kesalahan – kesalahan ketika melakukan jurus/*poomsae* setiap kali latihan, maupun pertandingan karena hal ini nantinya akan menjadi bahan rujukan untuk setiap evaluasi pelatih terhadap penampilan taekwondoin dalam melakukan *poomsae*.
3. Bagi para atlet terutama pada cabang olahraga taekwondo, prestasi yang optimal tidak hanya bisa dicapai dengan latihan yang keras saja, tetapi

yang paling penting adalah kualitas latihan dan program latihan yang di jalannya.

4. Bagi pemerhati olahraga penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana dilapangan, serta kesejahteraan dan pembinaan yang baik sehingga atlet lebih termotivasi lagi untuk berpestasi.
5. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam agar hasil yang dicapai lebih memuaskan dan lebih signifikan.
6. Penulis menyarankan kepada para pelatih dan pakar olahraga kempetitif yang berkecimpung dalam cabang olahraga taekwondo untuk menggali ilmu – ilmu yang dapat dijadikan sebagai penunjang keberhasilan dalam melatih. Hal ini tentu bertujuan untuk lebih memberikan suatu kontribusi terhadap pengembangan dan kemajuan cabang olahraga taekwondo terutama di Indonesia.