

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka kesimpulan dari penelitian terdapat pengaruh hasil yang signifikan dari analisis program latihan yang diberikan oleh Pelatih Korea dikaitkan dengan peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet putri kyorugi taekwondo Jawa Barat sebagai berikut:

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil tes kemampuan kondisi fisik atlet putri kyorugi taekwondo Jawa Barat selama mengikuti program pelatihan dari pelatih Korea. Terdapat perbedaan peningkatan hasil setiap individu pada aspek kondisi fisik, dari 8 orang atlet terdapat 3 orang mengalami peningkatan dan 5 orang mengalami penurunan kondisi fisik.

#### **B. Saran**

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

1. Bagi para pembina dan pelatih taekwondo untuk memperhatikan program pelatihan kondisi fisik yang diberikan kepada atlet sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu, sehingga perkembangan peningkatan kondisi fisik atlet dapat tercapai dengan optimal.
2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda pada penelitian ini agar dapat ditemukan kebaruan yang bermanfaat bagi penggiat olahraga, khususnya pada cabang olahraga taekwondo.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cangkupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.

