

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan menggunakan alat bantu tahanan karet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi cabang olahraga taekwondo.
2. Latihan menggunakan alat bantu pemberat kaki memberikan pengaruh signifikan terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi cabang olahraga taekwondo.
3. Latihan menggunakan alat bantu tahanan karet lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi cabang olahraga taekwondo dibandingkan alat bantu pemberat kaki.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan 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 sarana 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 menggunakan alat bantu maupun konvensional.
2. Untuk unit taekwondo atau lembaga pendidikan yang mempunyai ekstrakurikuler olahraga taekwondo, agar membuat alat bantu latihan lainnya yang menunjang kepada peningkatan fisik maupun teknik yang mempengaruhi prestasi atlet taekwondo.

3. 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.
4. Penulis menyarankan kepada para pelatih dan pakar olahraga kompetitif 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.

