

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Latihan lari sprint 10 meter memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan Narae Chagi pada cabang olahraga taekwondo.
2. Latihan resisten karet memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan Narae Chagi pada cabang olahraga taekwondo.
3. Bentuk latihan lari sprint 10 meter memberi pengaruh yang lebih baik dari pada latihan resisten karet terhadap peningkatan kecepatan tendangan Narre Chagi pada cabang olahraga Taekwondo.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan serta berdasarkan kesimpulan yang telah penulis kemukakan sebelumnya, penulis pada kesempatan ini ingin menyampaikan beberapa saran yang mudah-mudahan dapat menunjang usaha untuk lebih meningkat prestasi olahraga tae kwon do.

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih, atlet taekwondo dan pembaca pada umumnya agar menerapkan prinsip-prinsip latihan dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan sarana latihan dan 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 latihannya.
2. Untuk unit taekwondo atau lembaga pendidikan yang mempunyai ekstrakurikuler olahraga taekwondo, agar membuat program 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.